



給食だより

令和5年度
津市立南が丘小学校



今年も残すところあとわずかとなりました。12月は冬至や大晦日、もちつきなど、食べものにまつわる年中行事がたくさんあります。冬本番を迎えますが、体の調子を整えて冬休みに備えましょう。

昔から伝わる行事を大切にしよう

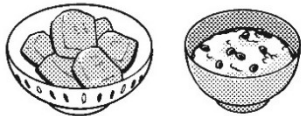
冬至

一年中で夜がもっとも長い日、それが冬至です。

冬至にまつわる食べ物

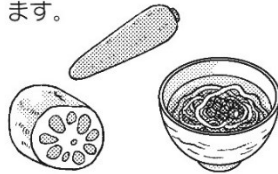
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。

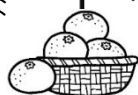


きゅうしょくしんぴ

【魚のヤンニョムソースがらめ (4人分)】

- 白身魚 250g
- 酒 (つけこみ) 12g
- しょうが (つけこみ) 1かけ
- にんにく (つけこみ) 1かけ
- 片栗粉 適量
- あけ油 適量
- ★ケチャップ 20g
- ★さとう 7g
- ★みりん 10g
- ★コチュジャン 12g
- ★ごま油 3g

- ① 白身魚は2cm程度の角切にし、酒、みじん切りのしょうがとにんにくに漬け込む。
 - ② ①に片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
 - ③ ★の調味料を煮立ててソースを作る。
 - ④ 揚げた魚とソースをからめて完成。
- ※コチュジャンは、メーカーによって辛さが異なるので、好みで調節してください。



保護者の皆様へ

マスクの常備をお願いします！

給食当番をする際に、マスクをつけ忘れていたり、持ってきていなかったりするお子様を時々見かけます。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、マスクの着用が個人の判断となりましたが、給食当番をする際はマスクが必要です。

ランドセルに数枚常備していただくようお願いいたします。



食の豆知識

魚漢字クイズ

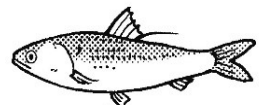
鯨

さかなに
いゆ...?

Q. これは何という魚かな？

- ①たら ②ぶり ③このしろ

答え ③このしろ



出世魚のひとつで、ニシン目コノシロ科の魚です。30cm前後になり、酢締めなどで食べます。若いものはコハダと呼ばれます。

