

12月 パクパクだよ!

令和5年度
第5号

《しらおい食育防災センター》

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	<p>白きい白菜、だいこん大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

給食では、20日にかぼちゃを使ったメニューを提供します。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといふ言い伝えもあります。

12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっています。

ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



☆給食では、21日にクリスマスデザートを提供します☆

ふるさと給食について

今年度も白老産の食材やアイヌ料理を取り入れた「ふるさと給食」を提供しています。

7月と11月にオハウ等のアイヌ料理を取り入れた給食、9月に阿部牛肉加工さんから寄贈していただいた白老牛を使った「白老牛のすき焼き煮」を提供しました。12月以降もさまざまな「ふるさと給食」が登場する予定なので、楽しみにしてください。

アイヌ料理を取り入れた給食



〈7月19日提供〉

いなきびごはん・チエブ(鮭)オハウ・ユク(鹿肉)そぼろ丼・
虎杖浜昆布と道産大豆の煮物・牛乳

〈11月15日提供〉

いなきびごはん・ホタテオハウ・虎杖浜昆布しゅうまい・
ふきの炒め煮・牛乳

白老牛のすき焼き煮



〈9月12日提供〉

ごはん・きのこの味噌汁・白老牛のすき焼き煮・
もやしののり和え・牛乳