

12月 給食だより

今年もあと1カ月です。12月は年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越しなど楽しい行事が続くため、食生活が乱れがちです。規則正しい生活を心がけ、元気に新年を迎えましょう。



食育体験をしました! partIV

10・11月の給食で使う「丹波黒の枝豆」のもぎ取り、「柿」のへた取り、「ピーマン」の種取り体験を行いました。丹波黒の枝豆とピーマンは朝来市で収穫されたものです。給食が食べられるまでには、食材をつくる人、届ける人、調理する人など大勢の協力が必要です。今回の食育体験は、食べものに興味関心をもつきっかけになるとともに、感謝の気持ちを学ぶよい機会となりました。

枝豆のもぎ取り



今の時期しか味わえない旬の味、丹波黒の枝豆! 葉がついた枝から枝豆をもぎ取りました。大粒であまみがあり、おいしかったですね。



山口小学校5年生



中川小学校3年生



梁瀬小学校3年生



系井小学校2年生



枚田小学校3年生



柿のへた取りとピーマンの種取り



柿137個とピーマン300個。どちらもツヤツヤ新鮮でした。

手際よく、へた取りと種取りをしてくださいました。



山口小学校6年生

寒さに負けないからだをつくろう



12月のおすすめレシピ

丹波黒のうまみたっぷりコロコロサラダ

材料 (4人分)

丹波黒の水煮	40g
さつまいも	150g
玉ねぎ	50g
にんじん	25g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
粒入りマスタード	小さじ1/6

作り方

- ① さつまいもは角切りにして蒸し、玉ねぎは千切り、にんじんは角切りにして加熱し冷ます。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、黒豆と①を和える。

※ 調味料は加減してください。
※ 乾燥黒豆をゆでてよいです。

季節のめぐみが
つまったサラダ!
おいしいリン〜♪



幸運を呼び込む冬至の食べ物



□ん□ん



□ん□ん



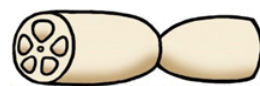
□ん□ん



□ん□ん



□ん□ん



□ん□ん



□ん□ん

