

12月 給食だより

今年もあと1ヶ月になりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが身に染みる季節です。規則正しい生活を心かけ、しっかりと体調を整えて、かぜをひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



食育体験をしました! partIV

10月の給食で使う「枝豆」のもぎ取り体験を行いました。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



朝来市でとれた今の時期しか味わえない旬の味!

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4年生



中川小学校2年生



梁瀬小学校3年生



梁瀬小学校3年生



竹田小学校わかたけ学級
あおぞら学級



糸井小学校ひまわり学級



枚田小学校3年1組



枚田小学校3年2組

~12月の行事食~

冬至

1年のうちで最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。ゆず湯に入ったり、かぼちゃや小豆を食べたりして無病息災を祈る風習があります。



大晦日

年越しそば



今月のおすすめレシピ

甘柿サラダ



旬の食べ物がたっぷり!
柿の甘みが味わえるリンゴ



材料 (4人分)

柿	120g
大根	50g
ブロッコリー	80g
穀物酢	大さじ2/3
上白糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- 柿は皮をむき、いちょう切りにする。
 - 大根は細切りにして塩をふる。
 - ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
 - Aの調味料を混ぜ合わせ、すべての材料と和える。
- ※調味料は加減してください。



ねんまつねんし 年末年始の行事食には、
新年への願いがこめられています。