

12月 給食だより

今年もあと1カ月になりました。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がけ、しっかりと体調を整えて、かぜをひきにくい丈夫な体を作りましょう。



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



竹田小学校わかたけ学級
あおぞら学級



系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

としこ 年越しそば



所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〜♪



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

- ① 柿は皮をむき、いちよう切りにする。
 - ② 大根は細切りにして塩をふる。
 - ③ ブロッコリーは小房に分け、ゆでしておく。
 - ④ Aの調味料をを混ぜ合わせ、すべての材料と和える。
- ※調味料は加減してください。

今年、来年の行事食には、
新年への願いがこめられています。