



## ★今月のお話★

### ～冬至（とうじ）～

12月22日は「冬至」です。

一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

日本では、冬至に「ゆず湯」に入り、「なんきん（かぼちゃ）」を食べる風習があります。

### ポイント

#### ◎ゆず湯

風邪の予防や、皮膚を強くする効果があります。

#### ◎なんきん（かぼちゃ）

冬至の日に「ん」の付く食べ物を食べると、厄除けや、病気につかりにくくなると言われています。

☆22日の給食には、ゆずを使った魚の柚庵焼きとかぼちゃのみそ汁が出ます！

## ★旬の食材★

### 白菜

味にクセがなく、ビタミンCや食物繊維を豊富に含む淡色野菜です。外側の葉の色が濃いものを選ぶのがポイントです。また、カットして売られている場合は、切り口の芯の部分が盛り上がりっていないほうが新鮮です。

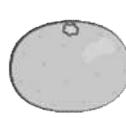
\*給食…石狩鍋



### みかん

数多くの品種があります。ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果的です。洗ったり加熱したりせずに食べることができますので、調理中に失われやすい栄養素もうまく摂り込むことができます。

\*給食…デザート



## ★レシピ紹介★



### ☆ ミートローフ(4人分) ☆

◊牛ひき肉…120g	◊パン粉…20g
◊豚ひき肉…120g	◊塩…0.12g
◊ひじき缶…14g	油…適量
◊玉ねぎ…100g	ウスターソース…9g
◊豆乳…30g	ケチャップ…18g
	} ブラウンソース

- ① ボウルに、◊の材料を全て入れ混ぜる。
  - ② ①を筒型に成形し、アルミホイルで形を整え、200度のオーブンで20分程度焼く。
  - ③ 焼き上がりをカットし、ブラウンソースを添える。
- «ポイント»
- ・給食では、付け合わせでブロッコリーと人参がつきます。
  - ・オーブンの鉄板に薄く油を塗っておくとこげつき防止になります。

## ★お知らせ★



1日の給食で、『ジョア』が出ます。  
お楽しみに！

### \*弁当日

→16日(火)

### \*食材紹介

→柑橘類の展示(ゆず、レモン等)、米・もち米・もちの展示



### \*カミカミデー

→24日