

令和2年

12月 21日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 しっぽくうどん 牛乳 かぼちゃのかきあげ  
食べて菜のゆずかあえ 小魚アーモンド (中のみ)



【ひと口メモ】

## 冬至について知ろう

(食事と文化)

12月21日は冬至です。冬至の日は、私たちの日本がある北半球では太陽の高さが1年で最も低くなります。そのため、昼が最も短く、夜が一番長い日となります。この冬至を境に昼が長くなっていくので、昔から太陽の力がよみがえるおめでたい日として世界各地でいろいろな行事が行われてきました。

日本では、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運盛り」といって、運がよくなるといわれています。かぼちゃは昔の名前の「なんきん」で、その代表格です。そのほか「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」うどんの昔の呼び名である「うんどん」が「ん」を2回繰り返すため、特にこの7つの食材は縁起がよく、病気にかからないと言われてきました。

今日の給食では、「かぼちゃ」「うどん」「にんじん」を使っています。運盛りになる食べ物をしっかり食べて、かぜなどの病気にかからないようにしたいですね。

令和2年 12月 21日(月) 第二学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 小松菜のアーモンドあえ  
小イワシのフライ



【ひとロメモ】

## 豆腐の栄養について知ろう

(食文化)

クイズです。豆腐が生まれた国はどこでしょうか？

- ①日本
- ②中国
- ③アメリカ

正解は、②の中国です。

豆腐は中国で生まれ、日本に伝わりました。日本に伝えたのはお坊さんで、精進料理の始まりです。

もめん豆腐1丁300gには、豚もも肉100gのたんぱく質が含まれています。豆腐のもとの大豆が畑の肉といわれるのはそのためです。筋肉など体をつくるもととなる「たんぱく質」を多く含む大豆から作られた豆腐を使ったマーボー豆腐をしっかり食べましょう。

令和2年 12月 21日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】しっぽくうどん 牛乳

かぼちゃの鹿の子揚げ 食べて菜のゆずポン酢あえ  
(中) 小魚アーモンド

《今日の丸亀産の食材》

大根 葉ねぎ 食べて菜 里芋  
チンゲン菜 金時にんじん



【ひと口メモ】

## 冬至について

(食事と文化)

今日のめあては「冬至について知ろう」です。

12月22日は冬至です。冬至の日は、昼が最も短く、夜が一番長い日となります。英語では、「ウインター・ソルティス (winter solstice)」とあって「冬のとっぺん」という意味もあります。この冬至を境に昼が長くなっていくので、昔から太陽の力がよみがえるおめでたい日として世界各地でいろいろな行事が行われてきました。

日本では、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運盛り」とあって、運がよくなるといわれています。かぼちゃは昔の名前の「なんきん」でその代表格です。そのほか「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどん)」が「ん」を2回繰り返すため、とくにこの7つの食材は縁起がよく、病気にかからないと言われてきました。今日の給食では、「かぼちゃ」「うどん」「にんじん」を使っています。運盛りになる食べ物をしっかり食べて、かぜなどの病気にかからないようにしたいですね。