



給食だより

令和5年12月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

朝ごはんをしっかりと食べよう！

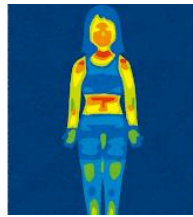
もうすぐ冬休みが始まります。冬休みでも学校がある時と同じように早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを崩さないようにしましょう。朝ごはんには大切な役割があります。しっかりと朝ごはんを食べて、元気に冬休みを過ごしましょう。

★★★朝ごはんの役割★★★

体、脳のエネルギー源



体温を上げる



脳の動きを活発にする



排便を促す



【12月22日は冬至】

冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に浸かると、風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つカロテンが豊富で、風邪予防にぴったりです。



草津市と守山市の交流

今月は、守山市と草津市の地場産物をお互いに給食に出しています。草津市の8日の給食は、守山市で作られている矢島かぶらを使ったサラダです。「近江の伝統野菜」にも認定され、地表に出ている部分と茎が紫色、地中に埋まった部分が白色をしているのが特徴です。守山市では、草津市の青花粉と愛彩菜を使った給食があります。

★もうすぐお正月★

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。新しい1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。「お雑煮」は歳神様にお供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理です。また、おせち料理には幸せを願って様々な意味が込められています。

★おせち料理★

◇昆布巻き◇

「よろこぶ」との語呂合わせで縁起の良いもの



◇伊達巻き◇

書物のような巻物に似ている形から「知識が増える」ことを願う縁起の良いもの



◇えび◇

腰が曲がるまで長生きできるようにという意味がある



◇かずのこ◇

卵のかずが多いことから、子孫繁栄の意味がある



◇田作り（ごまめ）◇

昔、いわしを田んぼの肥料にしていたことから、豊作の意味がある



3学期の給食は、中学校は1月10日（水）、小学校は11日（木）から始まります。