



給食だより

令和6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

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかり
とって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん



ぎんなん



きんかん

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

もうすぐお正月！

お正月に食べるおせち料理には、新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われています。また歳神様（としがみさま）をお迎えしている時は煮炊きをつつしむと

ともに、料理を作る人がお正月の3日間くらい

は休めるようにと、冷めてもおいしく保存のきく料理が作られます。



- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻き…学業成就
- エビ…長寿

- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

朝ごはんを食べよう！

冬休みでも学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、生活リズムを崩さないようにしましょう。私たちは、睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギーが補給されず活動する力がでません。朝からしっかり活動するために毎日、朝ごはんを食べましょう。



12月10日(火)は、草津市市制70周年献立

草津市市制70周年を記念して、市内中学生が考えた献立から、小学生・中学生が投票して決まった献立が登場します。



3学期の給食は、中学校は1月8日(水)、小学校は9日(木)から始まります。