

# きゅうしょくだより 12月号



今年も残りわずかとなりました。元気に過ごすことができましたか。冷え込みが厳しく、空気が乾燥する今の時期は、インフルエンザなどが流行する季節です。元気に新しい年を迎えるために、規則正しい生活を送りましょう。

## 今月使用予定の地元食材

米・あじみ菜・きゅうり・しゅんぎく・大根・紅くるり大根・ねぎ  
キャベツ・白菜・チンゲンサイ・ブロッコリー・ほうれん草・水菜

◎冬の野菜には、風邪に効果的な作用があり、体を温めてくれるものが多いです。



## 今月のフルーツ給食

### 1/12 みかん

和歌山県のみかんの収穫量は日本一です。一日に2~3個食べると、一日に必要なビタミンCがとれます。



### 1/21 ネーブル

ネーブルは、英語で「へそ」の意味があります。おしりの部分がポコッとふくらんでいて、へそのように見えるので、この名前が付いているそうです。

## 和歌山から「ジビエ」をいただきます！

「ジビエ」とは、狩りや猟をしてとった、野生動物のお肉のことです。わたしたちの住む和歌山県では、このイノシシやシカといった自然からいただいた資源を大切にするために、食べものとして「命をいただく」と取り組みをしています。

12/16は、和歌山のいのしし肉を使った「ジビエカレー」です。

私たちの生活を守るために、捕獲された動物たちの命をむだにせず、食べ物としていただけることに、感謝しましょう。



## 大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説ありますが、「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているとい



そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。