



給食だより  
令和6年12月



寒さが一段と厳しくなり、いよいよ冬本番となりました。  
体温が低下し抵抗力が弱くなってくると、体調を崩しやすくなってしまいます。  
毎日給食を食べ、しっかり栄養と休養をとり、健康に過ごしましょう！



## 世界の料理～タイ～



### ☆ガパオライス

ガパオライスは、ナンプラーやオイスターソースなどを使って炒めた具材をごはんに盛り付けたタイ発祥の料理です。ナンプラーは、アンチョビなどの魚を原料に作られた魚醤の一種で、魚を発酵・熟成して作られているので、深いコクと独特の香りが特徴です！

### ☆トムヤムクン

トムヤムクンは、世界三大スープの一つとされています！トムは「煮る」、ヤムは「和える」、クンは「エビ」という意味があります。



## 冬至になぜ「かぼちゃ」を食べるの？



今年の冬至は、12月21日(土)です！給食では、12月19日(木)に冬至献立を提供します。  
冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり春が来ること)とも呼ばれます。

日本の冬至といえば、かぼちゃを食べる風習があります。

かぼちゃは、漢字で「南瓜」と書き、「なんきん」とも呼ばれています。

冬至に「ん」がつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えがあります！

かぼちゃの旬は夏ですが保存性が高いため、冬至という節目の日に食べて栄養をつけ風邪を予防しようという考えから食べる習慣が生まれたと言われています。



今年のクリスマス献立は、  
12月24日(火)を予定しています★  
クリスマスケーキは、いちごとチョコの  
2種類用意します！お楽しみに♪

