

# 給食だより 12月



今年も残り1か月になりました。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどのさまざまな行事があります。行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調を整えてすごしましょう。

## 北陵給食デー 小学校:12月8日、中学校:12月7日 真岡北陵高等学校×学校給食コラボランチ

真岡北陵高等学校は、みなさんの先輩が進学している高校のひとつです。学校給食では、生物生産科の生徒さんが栽培した「キャベツ・にんじん・だいこん」などを利用しています。今年初めての試みとして、食品科学科の生徒さんが考案した献立「真岡北陵ランチ」を「北陵給食デー」に提供することになりました。 写真:真岡北陵高校生が試作した給食です。

【牛乳】  
栃木県産牛乳



【とりのカレーから揚げ】  
給食で人気の  
カレー×からあげ

【ツナと大根のサラダ】  
ニンジン<sup>ニンジ</sup>は皮のまま使用することにより栄養価 up!!

【ごはん】  
真岡市産コシヒカリを使用

【けんちん汁】  
ごぼうには食物繊維が豊富



私たち真岡北陵高校生が考えました!!

小・中学生の皆さんに給食を通して野菜をたくさん食べてほしいと思い、献立を考えました！  
モリモリ食べて元気をつけよう！

今後も真岡北陵高校と学校給食センターの連携として、栽培した野菜の使用や真岡北陵高校生考案の献立を取り入れるなど、コラボを定期的実施していきます。

## 冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといいです。