

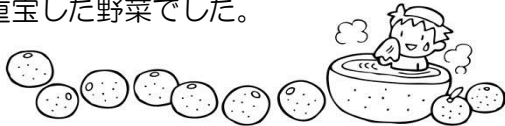
12月

* 給食だより *

平成27年11月30日
陸別町給食センター



冬至とは、1年で1番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、かぼちゃを食べるとカゼをひきにくくなるという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝した野菜でした。



かぼちゃの旬は夏～秋ですが、冷蔵庫がなくても冬まで保存がきくのですね。

今年の冬至は12月22日です。給食でもかぼちゃを使用した料理を提供します。ビタミンをとって寒い冬を乗り切りましょう。



みかんを食べると手が黄色くなりますよね。あれはみかんに含まれるβカロテンという色素が手につくからです。

また、赤や紫、黄色などの色素には抗酸化作用といった身体に良い働きがあります。みかん、トマトなど色の濃い食材に多く含まれています。



手軽にビタミンC補給！

みかんには、1個あたり約30mgのビタミンCが含まれており、2個程度食べると1日に必要なビタミンCをとることができます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかんは、いまが旬なので、たくさん食べましょう。

今日は
クリスマス献立です！

12/24

チキンライス
イタリアンスープ
フライドチキン
デザート



12月24日はクリスマスです。巷で流行りのイベントにのって給食でもクリスマス仕様の献立をたててみました。

給食センターからみなさんへおいしいプレゼントです。どうぞ召し上がれ～。

