


 ぎゅうにゅう みえけんさん  
 牛乳は三重県産です。
 
 こめ すずかしさん  
 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

※都合により、<sup>つごう</sup>食材や<sup>しよくざい</sup>献立が<sup>こんだて</sup>変更になる<sup>へんこう</sup>場合があります。<sup>ばあい</sup>

ごはん以外に②があるときは、  
 献立名の欄に  でお知らせします。


 ことし 今年の「冬至」は12月22日（金）です。
 

とうじ ねん いちばんひる みじか よる なが ひ とうじ す ひ なが  
冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると日が長くなっていく  
ことから、たいよう がよみがえりひとびとにせいき もと かんが とうじ えいよう  
から、太陽がよみがえり人々にも精気が戻ると考えられ、冬至には栄養のあるもの  
を食べて力をつけようという風習があります。その食材として代表的なものが「かぼちゃ」です。

かぼちゃは夏の食べ物ですが、冷蔵庫がなかった時代でも長期保存ができたので、栄養豊富な食材として冬至に食べられてきました。また、冬至には「運」を呼び込むために「ん」のつく食べ物を食べるとよいといわれています。かぼちゃは別名「なんきん」。「ん」が2つもつくので、縁起の良い食材ですね。

12月の給食目標

ちいきのたものし  
**地域の食べ物を知ろう！**

3学期の給食は、  
1月11日（木）から始まります。

 <sup>がつ</sup>12月<sup>にち</sup>19日<sup>か</sup>(火)<sup>とうじ</sup>は冬至<sup>こんだて</sup>にちなんだ献立です。

【ホキのゆず風味】  
冬至には、風邪をひかないように  
ゆず湯に入る風習があります。  
ゆずの風味を楽しみましょう。

ホキのゆずふうみ

ごはん

とうじじる

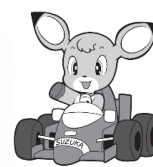
とうじじる  
【冬至汁】

かほちゃ（なんきん），  
にんじん，こんにゃくなど，  
「ん」のつく<sup>た</sup>食<sup>もの</sup>べ物がたくさん  
<sup>つか</sup>使われています。





# 給食だより 12月号



《センター校・園》

寒さが身に染みる季節となりました。今年も残すところあと1か月ですね。12月は、クリスマスや大晦日など、おいしい料理を食べる機会が多いので、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。寒い季節だからこそ味わい深い、おいしい食材や料理がたくさんあります。給食でも、この時季ならではのおいしい野菜や、体が温まる料理がたくさん登場しますよ。

## 給食でSDGsを学ぼう ～環境にやさしい「地産地消」～

みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？ 地産地消とは、自分たちの住んでいる地域で生産された食べ物をその地域で食べる（消費する）という意味です。地産地消は、食べ物を運ぶ距離が短いので、運送にかかるエネルギーを減らすことができることに加え、そのとき排出されるCO2を減らすことにも繋がります。そのため、環境にやさしく、SDGsの目標の達成にも深く関係しています。

自然豊かな鈴鹿市では、米、小麦、野菜、大豆、のり、お茶など、たくさんの食べ物が作られています。三重県でも、伊勢えびや松阪牛などの有名な食べ物の他に、トマト、なばな、みかん、ひじき、牛乳などのおいしい食べ物が作られています。給食では鈴鹿市産や三重県産の食べ物をたくさん使っているので、みなさんは給食を食べることも地産地消をしていることになりますね。地産地消で地域のおいしい食べ物を味わいながら、給食でもお家でも環境にやさしい食事ができるといいですね。

## 12月1日は鈴鹿市の市制記念日です。

今から81年前の昭和17年12月1日に鈴鹿郡と河芸郡の2町12村が合併して鈴鹿市が誕生しました。

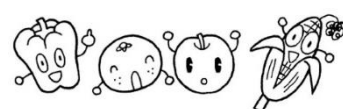
給食では、毎年、お祝いとして鈴鹿市産の食材をたくさん使った市制記念給食を実施しています。

ぜひ、この機会に鈴鹿市でどんな食べ物ができているか知り、そのおいしさを味わってもらえたらうれしいです。



## 12月の給食目標

## 地域の食べ物を知ろう！



地域でつくられる食べ物を知り、そのおいしさを味わうことがまさに「地産地消」です。

給食では毎月「みえ地物一番給食の日」を設定し、鈴鹿市や三重県でとれた食材を使った献立を取り入れることで、みなさんに地元の食材を知って、味わってもらえる機会になるように心がけています。献立表でも鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけたり、鈴鹿市産の食材を使用する日に「鈴鹿市地産地消推進ロゴマーク」( ) をつけたりして、地元の食材をお知らせしていますので、確認してみてくださいね。



## つくってみよう！給食レシピ <鶏めしの具>

12月1日（金）のこんだてより

### <材料 4人分>

|       |        |
|-------|--------|
| 鶏肉    | 100g   |
| 酒     | 小さじ1   |
| にんじん  | 60g    |
| ごぼう   | 40g    |
| 干しいたけ | 2枚     |
| 水     | 20cc   |
| 砂糖    | 小さじ2   |
| しょうゆ  | 小さじ2   |
| みりん   | 小さじ1/2 |
| ごはん   | 茶碗4はい  |

### <下ごしらえ>

- ・鶏肉は、2cm程度の大きさに切る。
- ・にんじんは、せん切りにする。
- ・ごぼうは、さがきにして、水にさらしておく。
- ・干しいたけは、水につけて戻し、せん切りにする。

### <作り方>

- ① なべを熱し、鶏肉を入れ、酒をふって炒める。
- ② にんじん、ごぼうを加えて炒める。
- ③ しいたけ、水、調味料を加えて、味がしみ込むように煮る。
- ④ ③の具と、ごはんを混ぜ合わせる。

具を煮てからごはん混ぜ合わせるので、簡単にできます。

ごはんを炊くときに水を少なめにと、具と混ぜ合わせた時に、べたつかずに、おいしく作れます。

