



令和6年度
鹿屋市立南部学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

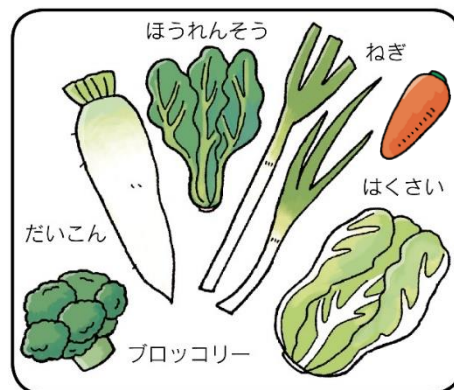


12月21日

冬に美味しい野菜を食べよう

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



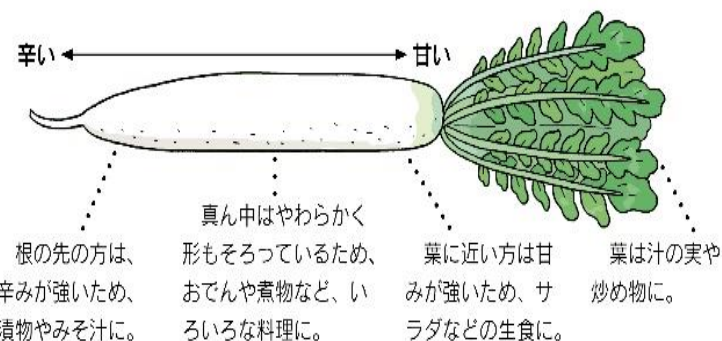
そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



つぼみを
食べる野菜

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

にんじんを食べよう



にんじんには、100gあたり8600μgのカロテンが含まれています。

カロテンは必要に応じて体内でビタミンAに変化します。ビタミンAはひふや粘膜を健康に保ち目の機能を正常に保つ手助けをします。

抗酸化作用があり、生活習慣病の予防にも効果があります。

「おいもフェスカのや」

日時 令和7年1月26日(日)10時～16時
場所 リナシティかのや



さつまいもの生産者、消費者、関係事業者が
いっしょになって開催するイベントです。

「さつまいも」を「食べる、知る、学ぶ」など、いろいろな角度から「さつまいも」を楽しむことを目的にしています。小中学生を対象にした生産者との交流などもあります。

「おいもフェスカのや」の実行委員会から提供された「べにはるか」390kgを給食で出します。



鹿児島とさつまいもの歴史

山川町で船乗りをしていた前田利右衛門が、1705年（宝永2年）琉球から持ち帰ったさつまいもの栽培に成功したところ、瞬く間に鹿児島中に広まりました。これが日本で初めてさつまいもの栽培に成功したものと伝えられています。薩摩の国から伝わった芋であることから「さつまいも」と名付けられました。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



年末年始の行事食たち



大みそか・年越しそば・・・

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金細工の職人が金粉を集めるのに「そば粉」を使ったことにちなんで「金を集める」という縁起をかついだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。

別名でみそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そばなどいろいろな呼び方があります。



おせち料理・・・

もともとは歳神様へお供えした料理を家族がいただく「直会」（なおりえ）

と呼ばれる食事が、豪華な重箱料理になりました。長寿や家族の幸福、豊作を願う縁起のよい料理です。

お雑煮・・・地域の食材を使って作ら

れる汁です。関東地方では角もちのしょうゆ味、関西地方では角もち入りのみそ味が多いですが、地域や家庭でもいろいろな雑煮があります。

