

もぐもぐ

食育だより
令和6年度 No.7



令和6年 12月 11日
祖父江地区内 小学校

★毎月 19日は食育の日です★

12月に入り気温もぐんと下がりましたね。冬が旬の野菜は栄養素を蓄え甘くなることで、寒い冬を乗り越えることができます。みなさんもしっかりと栄養をとって寒さに負けない体を作りましょう。

給食で地産地消！祖父江町産の「ブロッコリー」を紹介します



11月の上旬に祖父江町中牧にあるブロッコリー農家さんを訪問しました。あたり一面ブロッコリーが広がる大きな畑でした。

レモンより多い！
ビタミンC

黄色の花
がさくよ

ブロッコリーの
つぼみを
食べているよ



ブロッコリーができるまで...

8月 たね 種まき

約4か月

11月～12月 収穫

8月初めに種まきをし、4か月後には収穫できる大きさに育ちます。

毎朝6時30分から手作業で収穫開始です。大きさをみて選別しながら一つずつついでに収穫され、みなさんのもとに美味しいブロッコリーが届きます。



冬至 (12月21日ごろ)

年末年始の 行事と行事食

正月 (1月1日～)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず



かぼちゃと小豆の
いとこ煮

今年最後の
給食は
冬至の料理です

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

1月10日の
給食は
お雑煮です