

## きゅうしょくだより No.4

家庭数



## ★ 師走とは



師も走る師走

「師走(しわす)」とは、旧暦の12月を言います。「師(僧侶やお坊さん)」のように、いつもは落ち着いている人でも、12月は走り回るほど忙しい月なので、12月を「師走」と呼ぶようになったようです。年末なので、大掃除や新年の準備で、皆さん忙しくなる時期です。今年はインフルエンザの流行が、例年よりだいぶ早まっています。免疫力が落ちると、インフルエンザにかかりやすくなります。3度の食事と睡眠をしっかりとって、ウィルスに負けない強い身体を作りましょう。

## 「師走」の旬の食材

からだをつくるもと (赤)	はたらくちからのもと (黄)	からだのちょうしをととのえる (緑)
鰯(ぶり)、鱈(たら)、鯖(さわら) 牡蠣(かき)、帆立(ほたて)	里芋(さといも)	慈姑(くわい)、白菜(はくさい)、 蕪(かぶ)、蓮根(れんこん)、春菊(しゅんぎく)、葱(ねぎ)、大根(だいこん)、 南瓜(かぼちゃ)、柚子(ゆず)、 みかん など

## ★ 旬の食材を使った給食「季節の料理」を12/15(月)に提供します。



- ・くわい・・・その形から「芽が出る」と言われ、縁起の良い食材として正月のお節料理に使われます。芋のような食感とほろ苦い味が特徴です。埼玉県は全国2位の出荷量を誇ります。さいたま市緑区、岩槻区はくわいの産地です。
- ・ぶり・・・「魚」に「師」と書いて「鰯」という漢字のとおり、「師走」に旬を迎える魚です。ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。
- ・さといも・・・里芋は「親芋」の回りに「子芋」や「孫芋」がたくさんつくことから、子孫繁栄を表す縁起のよい食べ物とされています。豚汁やお正月のお雑煮にも入っています。食物繊維やミネラルが豊富です。埼玉県は里芋の収穫量第1位です。

## 12月15日のこんだて

- ・くわいごはん
- ・ぶりのてりやき
- ・とんじる
- ・ゆかりあえ
- ・ぎゅうにゅう

## ★ 冬休みの生活で意識しよう！

1日3食 しっかり食べよう！

はやね はやお  
早寝早起をし、しっかり睡眠をとろう！

すいみん

適度な運動をしよう！

てあら  
手洗い・うがいをしよう！

さいたま市PRキャラクターつなが竜又ウ