

月	火	水	木	金
今月の旬の食材 冬の食生活を考えよう はくさい だいこん ネギ りんご ブロッコリー カリフラワー ゆず みかん れんこん ごぼう さけ 小松菜 ぶり わかさぎ など、給食にも登場します。 幸運を呼び込む冬至の食べ物 ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。 かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん にんじん かんてん うどん				
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	

今月の久々野産食材

しいたけ だいこん りんご
はくさい ネギ にんじん

毎月19日は食育の日です。
おうちでも「食べる」ことを話題にしてみましょう。

かみかみメニュー

久々野産の食材を使用しています。

※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。

※食材の購入等により献立が変更になることがあります。

※学校給食の栄養量の基準

エネルギー：小学校 650kcal
中学校 830kcal

塩分：小学校 2.0g
中学校 2.5g

今年の冬至は、12月21日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

