

# 12月の給食だより

令和4年11月30日  
台東区立黒門小学校  
校長 石田 隆

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

## 12月の給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

### 寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのためにを行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

#### 体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



#### 体を強くしよう！(たんぱく質)



#### 体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

# 季節の行事「冬至」

## かぼちゃ



1年で昼が最も短い日の「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。

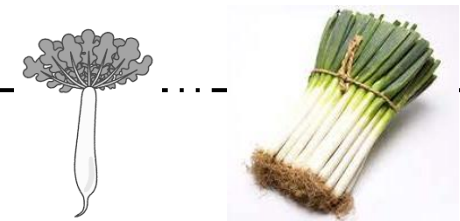
「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬までほぞんしておくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長くほぞんできる「かぼちゃ」は、大切な野菜でした。

「かぼちゃ」には、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれる栄養が、たくさんあります。「寒い冬、かぜなどをひかずに、元気にすごせますように」との願いが、こめられています。

## ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があると、されています。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、えんぎがよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入ようになったそうです。『無病息災』を願うと、いわれています。



## 12月の行事食・地産地消

### 12日(月) 地産地消 『練馬大根スパゲッティ』

「江戸東京野菜」のひとつである、練馬大根。すりおろしてスパゲッティの具材にします。

### 13日(火) すず払い 『くじら汁』

江戸時代のころから12月13日は、すず払いをして、くじら汁を飲むという習わしがあったそうです。すず払いとは、大そうじのことです。とても寒い季節の大そうじなので、体は冷え切って疲れもたまってしまいます。そんなときに、みんなそろって体が温まるくじら汁をいただき、体の疲れをやめました。くじら汁には、なかなか手に入らないクジラの皮を使います。

DHAやEPAという健康や美容によい脂肪酸が多く含まれます。くじら汁で体を温めましょう。

### 15日(木) 地産地消 江戸千住ねぎを使った『牛すきやき丼』

江戸千住ねぎは、江戸時代から受け継がれた種から作った「江戸東京野菜」のひとつで、煮ると甘くて口の中ですりおろせるおいしい「ねぎ」です。

### 21日(水) 冬至給食・山梨県の郷土料理 「ほうとう」「せいだのたまじ」

今年の冬至は12月22日です。かぼちゃを使った「ほうとう」を出す予定です。

「せいだのたまじ」は、「たまじ」と呼ばれる小さなじゃがいもをみそ味で煮ころがしにした、山梨県上野原市の料理です。