

12月の給食だより

令和5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、今年も残すところあとわずかになりました。
朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

12月の給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」

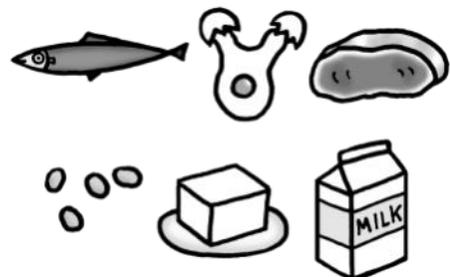
栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

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」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」に入る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

8日(金) 長崎県の郷土料理「長崎ちゃんぽん」

12日(火) 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(水) 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。そんな時に、みんなそろって体が温まるくじら汁をいただき、体の疲れを休めました。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(金) 鳥取県の郷土料理「大山おこわ」「あごカツ(らっきょうソースがけ)」「じゃぶ汁」

20日(水) 愛知県の郷土料理「みそカツ丼」「鬼まんじゅう」

21日(木) 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。

