

12月 給食だより

令和6年 11月 29日
 北区立飛鳥中学校
 校長 高田 勝喜
 栄養士 大西 乙輝

今年も残すところあとわずかとなりました。気温が下がり、空気が乾燥してきて、体調を崩す人が増える時期です。学校では引き続き、休み時間の換気や、給食前の手洗い・うがいなど感染症予防に努めていきます。寒い冬を元気に過ごすために、バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠を心がけてほしいと思います。

今年のかぜをひきま宣言！ **かぜ予防のポイント**

1 手洗い・うがいをする
 2 しっかり栄養をとる
 3 十分な睡眠をとる
 4 マスクをつける
 5 人ごみを避ける
 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



冬の行事食

◆**冬至**：1年で昼の長さが一番短い日です。今年冬至は12月21日です。日本ではゆず湯にしたり、カボチャやこんにゃくを食べる習慣があります。カボチャは昔から病気を予防するといわれています。

◆**大晦日**：年内最後の日で、その年の感謝と、訪れる新しい年への願いを込めてお祝いします。日本には年越しそばを食べる習慣があります。大晦日にそばを食べるのは、見た目にちなんで、「寿命や家運が伸びるように」という願いが込められています。

◆**お正月**：お正月は新年の年神様を迎える行事です。お正月に食べるおせち料理には一つずつ意味があり、里芋や数の子には子孫繁栄の願いが込められています。レンコンは穴から先を見通せるようになど、形にちなんだ物や「めでたい（鯛）」や「よろこぶ（昆布）」のように語呂からとったものもあります。



冬至もち（12月20日実施） 《材料（4人分）》

かぼちゃ（皮なし）	30g	白玉粉	90g	上新粉	30g
絹ごし豆腐	1/4個（75g）				
きな粉	大さじ3	しお	少々	さとう	大さじ3

《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむき、レンジで加熱し、つぶす。
- ② 白玉粉に木綿豆腐を加えてよくつぶす。
- ③ ②に上新粉と①を加えてよく練る。
- ④ 食べやすい大きさに丸めて、お湯で浮いてくるまで茹でて水にとる。
- ⑤ きなこにさとうとしおをあわせたものを団子にからめたら完成。