



12月給食だより



令和6年11月29日
北区立堀船中学校
校長 阿久津 光生
栄養士 青木 真歩

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へと感染を広げないためにも、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食) べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1) 日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

今月の郷土料理

12/5 めった汁(石川)…由来は”やたらめったら具を入れる””やたらめったら具を切る”など諸説あるようです。

12/9 すいとん(群馬)…群馬では、米と小麦の二毛作が盛んで、“焼きまんじゅう”や“ぎゅうてん”など、多様な小麦粉の郷土料理が多く、すいとんもそのうちの一つです。

12/11 にあい(茨城)…もともとはハレの日にかかせない料理だったようです。酢を使用しているため、日持ちもします。

12/16 しっぽくうどん(香川)…秋冬の野菜を煮込んだうどんです。うどんが有名な香川では、なんと江戸時代からうどんが普及していたようです。

12/24 色ご飯(奈良)…人参、しいたけ、ごぼう等の具材が一般的なようですが、里芋やかんぴょうが入っていることもあるそうです。

年末年始は、行事食に触れる機会に！



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。

年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)

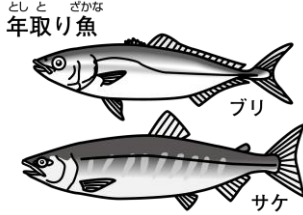


1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)

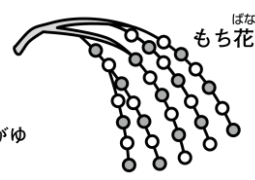
五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



- 春の七草
- ◆セリ◆ナズナ
 - ◆ゴギョウ◆ハコベラ
 - ◆ホトケノザ
 - ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



今月の行事食

12/20 は冬至給食♪

冬至にちなんで、冬至のゆずドレサラダを提供予定です。上記の通り、冬至の日にはゆず湯に入ります。堀船中の給食では、ゆずをドレッシングにしてみました。また、味噌汁にはかぼちゃを入れました♪

12/25 はクリスマス給食♪

全体的にクリスマスをイメージした献立です。この日は牛乳ではなく、乳酸菌飲料が提供されます。牛乳が提供されない代わりに、シチューとイチゴミルクゼリーを提供します。普段は牛乳が苦手な人も、調理されたものであれば食べられるかもしれませんよ♪チャレンジしてみましょう。