



12月給食たより

令和6年度11月29日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
明桜中学校・栄養士

今年の冬至は12月21日です

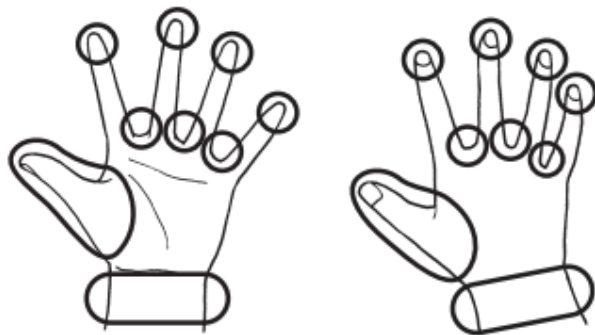
今年21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽がでていいる時間が短く、夜が長い一日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富です。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。給食では前日の20日(金)に、かぼちゃを入れた「みそうどん」と、ゆずを使った「さっぱり和え」を提供予定です。

12月の給食目標:衛生的に食事をしよう

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになりました。冬は、インフルエンザやノロウイルスなどが流行しやすい季節です。感染を拡大させないためにも、日頃から一人一人が予防をすることが大切です。

もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、一日三食を欠かさず食べて適度に体も動かすように心がけましょう。

洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

 <p>かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。</p>	 <p>あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。</p>
 <p>「ん」のつく食べ物 冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。</p> <p>にんじん れんこん ぎんなん きんかん</p>	 <p>こんにゃく 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。</p>



給食通信

10月17日(木):3-4 給食のおかか和えとししゃもの天ぷら、とてもおいしかったです。ししゃもはあまり家庭で食べる機会がないので次もよろしくをお願いします! →ししゃもは大体、月1回給食に登場します。次もおいしく食べて下さい!

10月18日(金):1-3 かきやすごいおいしかったです! かきを出す回数を増やしてくれたりは...? →苦手な生徒が多いかな? と思いましたが、思いのほか柿が好評でした。来年の柿の季節をお楽しみに!

10月31日(木):1-1 パンプキンパイがほのかに甘くてサクとした食感がよくておいしかったです。→ハロウィンということで、かぼちゃを使ったサクサクのパイを作りました。全体で残ったのは3個でした。大好評でうれしいです!

11月8日(金):2-5 たきこみご飯が大好きだからできてくれてうれしかった! 寒かったからとり肉ときのご汁がめっちゃ温かくて体温まった。→急に寒くなってきたので、冷えた体に温かい汁物が沁みますね。

11月12日(火):3-5 普段私はラーメン食べないのですが、このみそラーメンはすごく美味しかったです。汁も飲んじゃいました。おいしい給食ありがとうございました!! →給食では汁も含めて栄養価が計算されているので、全部飲み干して大丈夫なようにできています♪

11月20日(水):1-6 鮭の紅葉焼きがバランスよくておいしかったです。家でまねしてみたいと思った! →すりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜたらソースが出来上がります。ぜひお家でも作ってみて下さい。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

