

# 給食だより 12月

令和 6年12月25日(水)  
江戸川区立第二葛西小学校  
校長 平川 惣一  
栄養士 高木 直美  
江良 恵美子

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

### 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの  
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる  ほうれん草 レバー ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれる  ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ じゃがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる  モロヘイヤ アーモンド かぼちゃ ひまわり油 トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



今年は、12月21日(土)が冬至でした。給食では、23日(月)が冬至メニューになっています。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>                     白菜 かぶ                      大根 ねぎ                      ほうれん草 みかん りんご                 </p>

# 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たいかがでしょうか。

## 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。



ゆず

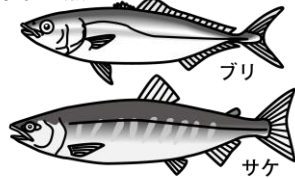


かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば

年取り魚



ブリ

サケ

### 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。



おせち料理

#### 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。



関西風雑煮



関東風雑煮

### 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。

七草がゆ



#### 春の七草

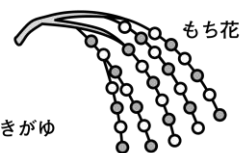
- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

### 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」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ

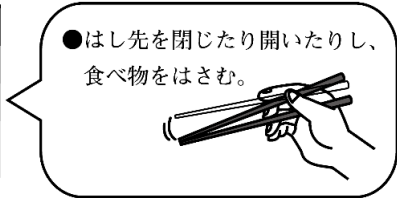
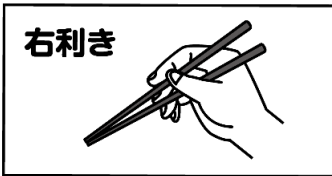
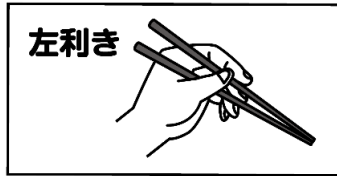


もち花

# 和食のマナー

5年生の家庭科の授業の一環として、箸の持ち方をはじめ、和食のマナー・お頭付きの魚の食べ方・みそ汁作りを学びました。

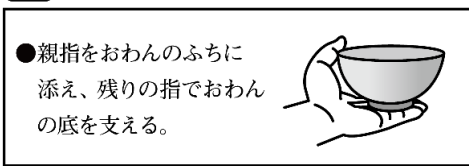
## 箸の持ち方



## やりがちなマナー違反



## おわんの持ち方



## やりがちなマナー違反



## 魚 きれいに食べられるかな？



骨にそって頭の方から食べます。



頭と骨をはずして箸におきます。裏側はひっくり返して食べないように。



身はきれいに食べ、骨などの残りは箸によせておきます。

## 家庭科の実習より

班に分かれて、みそ汁を作りました。煮干の処理やじゃがいもの皮むき、イチヨウ切や短冊切・・・。手際よく、作っていました。味は、とても美味しかったです。

おおぞら学級では、じゃがいもの皮むきに悪戦苦闘していました。みそ汁の味は、美味しかったです。

## 和食の配ぜん



主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶碗を左側においた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

給食の時間は・・・ランチルームで会食しました。

テーブルに、和食の配膳がされています。

給食室で作った、ご飯・小松菜のおひたし・煮物・お頭付きの鯆の塩焼・小松菜団子そして、各班で作ったみそ汁・お茶というメニューです。



小松菜団子は、デザートです。食べ終わった順に、提供されます。

## 会食中の様子

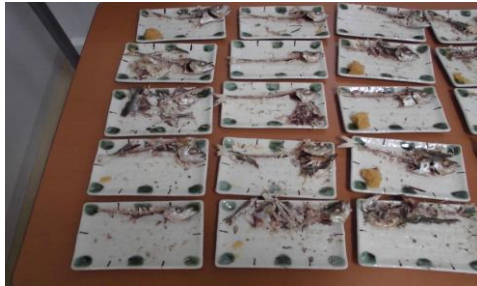
調理師さんが、献立の説明中



鰯を食べるのに、集中していました。



みんな、上手に食べていました。



魚の食べ方の講評









