

食育だより

令和5年12月20日
江戸川区立西葛西小学校
校長 高瀬 雄二
栄養士 渡邊 章代

むさにおなからだをつくりましょう

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。さまざまな感染症も流行しています。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★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>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</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> 	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



21日(水) 冬至メニュー

西葛西小では、21日に冬至にちなんで、かぼちゃが入った山梨県の郷土料理「ほうとう」と「信玄もち」を予定しています。あとは、お家で「ゆず湯」に入るだけです。



白衣等の洗濯を お願いします!!

12月22日(金)のリザーブ給食で2学期の給食が終わります。この日に給食当番だった児童が白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をお願いします。25日(月)に学校に



持ってきたら、教室の白衣ロッカーで保管します。間に合わない場合は、冬休み中、ご家庭で保管していただき、3学期の始業式1月9日(火)までには、学校に持たせてください。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、欧米の文化が広まり、日本に昔から伝わる伝統行事が家庭でも受け継がれなくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。それぞれの行事に、1年の無事や健康を願い、古の人々の思いや祈りが込められています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理や文化体験する機会にしていだければと思います。



大みそか



年越し
そば

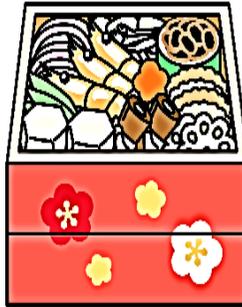


そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかさば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では
何と呼びますか?

正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。



お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流です。家庭や地域によってさまざまな特色があります。



関東風雑煮



関西風雑煮