



12月給食だより

令和6年度 12月号
江戸川区立 春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

12月に入り、気温も一段と冷え込み、寒い日々が続いてきました。今年も残り1カ月、2学期の給食は残り17回です。暑い夏の中始まった2学期もあと少しで終了します。

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、見た目がきれいでも、細菌やウイルスがたくさん付いています。さまざまな感染症も流行しています。自分自身や、周りの人へ感染症を広げないためにも、食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう。

また、12月から1月にかけては、大みそかやお正月など特別な行事の多い月になっています。好きなものだけをたくさん食べ、偏った生活習慣になりやすいので、『1日3食』、バランスの良い食事を心がけましょう。

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>朝 昼 夕</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>がむ がむ</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 ンナ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>	

《今月の栄養目標》



からだの調子を整える、緑の食品を食べましょう



りよくおうしよくやさしい
緑黄色野菜



ほかの野菜



くだもの
果物



きのこ

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を曆(月・日のこと)の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復(よくない事が続いた後にいいことがあるという意味)の節目として祝う習慣がありました。

また、「ん」のつく食べ物を食べると運が呼び込めると言われています。お家でも、にんじんやれんこん、南京(かぼちゃ)を食べて来年の運を呼び込んでみましょう。

なぜ柚子を使うのか
冬至の日には、柚子湯に入る風習があります。柚子湯には、運を呼び込む前に体を清める役割があるのだと言伝えられています。

12月20日は冬至にちなんだ献立を用意します！

《献立》

- ごはん
- 白菜の浅漬け
- 鱈のゆずみそ焼き
- かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮
- けんちん汁

タレに、ゆずの皮としぼり汁を使用します。

南京(かぼちゃ)を使用します。



12月4日(水) 秋田県の郷土料理

《いぶりがっこの和え物》

いぶりがっこは、秋田県の代表的な燻製して干したたくあん(漬物)です。もともとは県内陸部の農家で作られていましたが、現在は秋田県内全域で作られている郷土料理です。「いぶり」は燻したという意味であり、「がっこ」は漬物を意味する秋田県の方言です。

《いものこ汁》

里芋を使用して作る汁物料理です。秋田県や岩手県を中心に、東北地方各地で親しまれています。秋田県では、里芋の子芋や孫芋の部分(小さいコブ)を「いものこ」と呼んでいます。

12月12日(木) フランスの料理

《クロックムッシュ》

19世紀初めに、フランスのパリで生まれた料理です。パンにハムやチーズを合わせて焼き、ベシヤメルソース(小麦粉とバターで作るシンプルなソース)を塗って作ります。

給食では、ハムやチーズを合わせたベシヤメルソースをパンに塗り、焼いて提供します。

《ポトフ》

フランスの家庭料理の一つです。鍋に肉や野菜類、香辛料を入れ、時間をかけてじっくりと煮込んで作ります。フランス語で「pot(ポー)」は鍋、「feu(フー)」は火を表しており、ポトフは「火にかけた鍋」という意味になります。