

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、襲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

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。首分首身や、闇りの人へ 感染症を広げないためにも、食事の齢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勢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後、』、バランスの良い後事を心がけましょう。



こんげつ えいようもくひょう ≪今月の栄養目標≫



profit to tai subject to the control of the contr



りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜



その他の野菜



くだもの果物



きのこ

冬至にまつわる食べ物

冬室は、1年中で園間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。普、中国では冬室を暦(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)の節首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違が噂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)を食べて菜鉾の違を噂び込んでみましょう。

なぜ柚子を使うのか

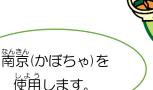
を全での日には、神子の日には、神子の日には、神子の日には、神子の場に入る風習があります。神子湯には、準を呼び込む前に体をきますのる役割があるのだと言い伝えられています。

12月20日は冬至にちなんだ献立を用意します!

こんだて **≪献立≫**

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

タレに、ゆずの茂としぼりデ 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、製品質の代表的な燻製して手したたくあんの漬け物です。もともとは質的陸部の農家で作られていましたが、筑岩は製品質的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」は漬け物を意味する製品質の芳簀です。

≪いものこ汁≫

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、フランスのパリで主まれた。対望です。パンにハムやチーズを含わせて焼き、ベシャメルソース(小菱物とバターで作るシンプルなソース)を塗って作ります。

≪ポトフ≫

フランスの家庭物類の一つです。鍋に肉や野菜類、 る学物を入れ、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)」は火を製しており、ポトフは「火にかけた鍋」という意味になります。