

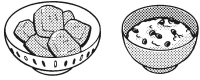
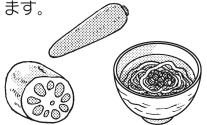
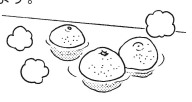
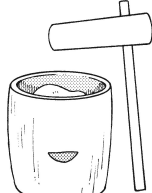


12月給食たより

江戸川区立下鎌田東小学校
令和5年11月30日（木）
校長 山本 浩一
栄養士 遠藤 冴香

だんだんと冷え込む日が増えてきました。12月に入ると、クリスマスや大みそかなどの行事があり、家族や親せきと過ごす機会が増えますね。その地域に伝わる料理や家庭ならではの行事食を味わう機会でもあります。ぜひ、家族で食卓を囲み、食についての話題をして楽しく語り合ってみてはいかがでしょうか。

昔から伝わる行事を大切にしよう

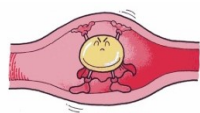
とうじ 冬至 冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。 かぼちゃ・小豆がゆ 冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。 	「ん」のつく食品 れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物食べると幸運につながるという言い伝えがあります。 	ゆず湯 ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。 	もちつき 正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。 	おお 大みそか みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。 
--	---	---	---	--

かぜに負けない体をつくろう！

寒くなると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどに負けない抵抗力をつけることが大切です。抵抗力を高めるためには、「野菜や果物」をしっかり食べることが大切です！！

野菜を食べて抵抗力をつけよう！

野菜には、下の6つのはたらきがあります。3色の栄養素では「体の調子を整える」はたらきとしていますが、くわしくはどんなはたらきがあるのでしょうか。

 はだをつやつやにする	 目のはたらきをよくする	 のどや鼻のねんまくを強くする
 血管を丈夫にする	 イライラや疲れをとり、気持ちを安定させる	 抵抗力や免疫力をつける

野菜をたくさん食べるために・・・

野菜は、1日に350g食べるのが理想と言われています。しかし、この量を食べるのは難しいものです。野菜は生で食べるほか、加熱するといろいろな料理で食べることができます。

★野菜の量は？

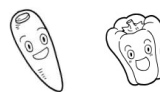


加熱する方がたくさん食べられます。
冬は汁物や鍋物が食べやすいです。

★野菜の種類は？

～緑黄色野菜～（にんじん・ピーマン・こまつななど）

緑黄色野菜はビタミンAが多く含まれ、のどや鼻の粘膜を丈夫にします。



～淡色野菜～（たまねぎ・だいこん・はくさいなど）

淡色野菜はビタミンCが多く含まれ、病気に対する抵抗力を強くします。

