



# 12月 給食だより

令和5年11月30日  
江戸川区立大杉小学校  
校長 浅野 努  
栄養士

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました

12月は冬至やもちつき、大晦日など、昔から伝わる行事がたくさんあります。そして、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように以下のことに気を付け、行事食を楽しんで食べていただきたいと思います。

## ★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、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

冬が旬の野菜や果物には風邪予防や体を温める効果のある栄養素が豊富に含まれています。食事バランスにも気を付けて元気なからだをつくりましょう！

12月の給食目標  
準備片付けをていねいにしよう！

今月の目標は「準備片付けをていねいにしよう」です。給食で使っているトング・お皿・おはし・スプーン・フォークなどは大杉小学校みんなです。特別にお皿は強く置くとヒビが入り割れてしまうことがあります。割れてしまうと大きなけがにつながる場合もあります。そして、スプーン・フォークを曲げると使えなくなってしまいます。給食で使っている物（食器・食具・バット・ボール・トング・おたまなど）はていねいに扱い、みんなが長く使えるようにしましょう。



## 食育ニュース

### バイキング給食

11月2日、30日に1年生と6年生のバイキング給食を行い、今年度のバイキング給食が終わりました。6年生の写真は1月号に掲載します。  
お楽しみに。



## 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。

給食では、前日の21日に行い、焼いたサワラにゆずみそのたれをかけた「鱈のゆずみそ焼き」と、かぼちゃと大豆を揚げて甘辛だれで味をつけた「かぼちゃと大豆の揚げ煮」を提供します。

ん <sup>た もの た</sup> のつく食べ物を食べると、**幸運** <sup>い つた</sup> になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)      れんこん      ぎんなん      きんかん      うどん

にんじん      かんてん