



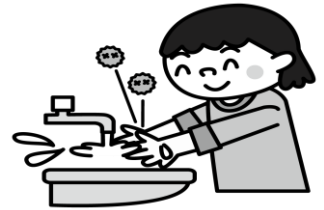
12月給食だより



令和6年12月2日
江戸川区立二之江小学校

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、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、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗ってください。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

給食レシピ 【エコふりかけ】

材料（1人分）

かつお節…1g 昆布…1g （だしを取った後のものを使うとエコです）
白ごま…1.5g みりん…1.5g しょうゆ…1.5g 三温糖…1.5g

作り方

- ① だしを取ったかつお節はミキサーなどで細かくする。昆布は細切りにする。
- ② 調味料を煮立たせ、かつお節・昆布を入れる。
- ③ 昆布が柔らかくなるまで煮る。水分が少ないようであれば水を足す。
- ④ 昆布が柔らかくなったら、さらに煮て水分が飛ばす。
- ⑤ 最後にごまを加えて完成。



江戸川区では、9月25日から12月9日までをSDGsシーズンとしています。
食材を無駄なく使うこともSDGsにつながります。
給食では、だしを取ったかつお節や昆布をふりかけに活用しています。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてもはいかがでしょうか。

年末年始の 行事と行事食

大晦日 (12月31日).....



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。「年取り魚」は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ).....



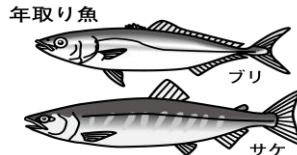
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

正月 (1月1日~).....

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

人日(じんじつ)の節句(1月7日) (七草の節句)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日).....



邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花