12月 きゅうしょくだより

令和５年１２月４日
江戸川区立第三葛西小学校
校　長　佐々木　恵子
栄養士　松井　瞳
（家庭数配布）

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。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、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、以下のことに気をつけましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

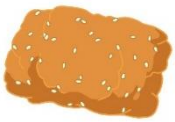
幸運を呼び込む冬至の食べ物

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気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。

★「セレクト給食」があります★

鮭フライ　または　**チキンカツ**



12月19日（火）は「セレクト給食」です。事前に料理を選んで食べます。今回の選べる料理は「おかず」です。

これからセレクトアンケートを実施します。自分で選んだ給食を楽しみにしてほしいと思います。

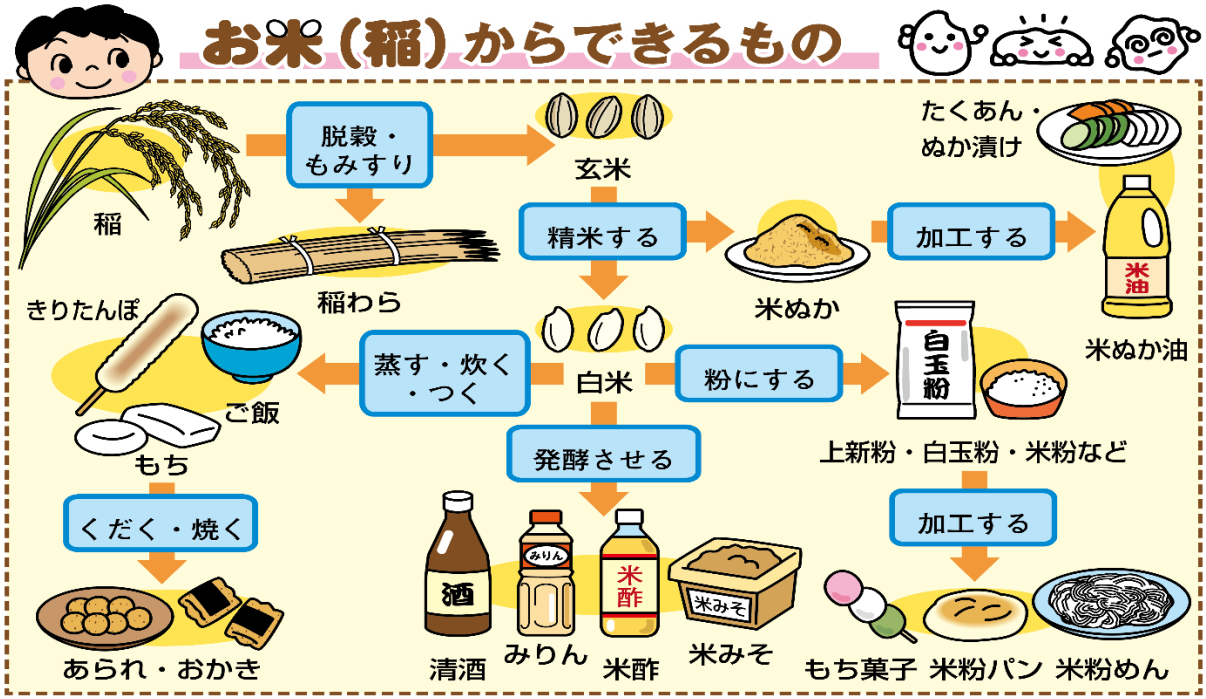
給食に米粉パンが出ます

12月7日（木）の給食のパンは米粉パンです。米粉パンに使われているお米は国産です。

日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追及したさまざまな品種のお米が誕生しています。

12月7日の献立

- カレーミートサンド
- 白菜と大根のスープ煮
- さつま芋のアーモンド揚げ

現在日本の食料自給率は低いですが、お米の自給率はほぼ100%です。しかし、歴史をさかのぼるとお米が国内で自給できずに輸入に頼らざるを得なかった時代もありました。

国産の食材を積極的に食べることは SDGｓ活動の一環となります。普段ご自宅でお米を食べる家庭が減っているように見受けられます。米粉パンだけではなく、お米から作られる食べ物は実はたくさんあります。ご家庭でお米を食べる機会を増やしてみましょう。