

12月 給食だより



令和5年12月21日
江戸川区立東葛西小学校
栄養士 直子

今年も残すところあとわずかとなりました。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。感染症やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

さて、もうすぐ冬休みです。年末年始は、帰省や旅行をする機会が増える時期です。年末、お正月ならではの行事食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

気をつけたい 冬休みの生活習慣

バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

早起き早睡を心がける

手洗い・うがいをする

人ごみを避ける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

レッツトライ！クッキング♪



冬休みに給食の人気メニューを親子でチャレンジしてはいかがでしょうか。

～スイートポテト～

【材料 2人分】

- 食パン 2枚
- さつまいも 100g
- ★牛乳 大1
- ★バター 5g
- ★砂糖 小1
- ★バニラエッセンス 少々

【作り方】

- ①さつまいもを蒸してつぶす。
- ②①に★を加えてよく混ぜる。
- ③食パンに②をぬって焼く。



幸運を呼び込む 冬至の食べ物

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、無病息災を願う習慣が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんじん) にんじん かんてん うどん