

# 12月給食たより



江戸川区立  
南葛西第二中学校

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れる時間が早くなり、寒さが身に染み、体調を崩しやすくなる時期です。寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

## ● 今月の給食目標

### 寒さに負けない体をつくろう



インフルエンザや風邪などの感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れてみましょう。

\*抗酸化作用 … 免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

### 感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
<p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>赤ピーマン フロccoli いちご 柿</p>	<p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>

### 冬休みの食生活～10のポイント

<b>た</b> (食)ベすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう 	<b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの人の お手伝いを しよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	<b>を</b> (お)やつは時間と量 を決めてとろう 	<b>—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</b> 	

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

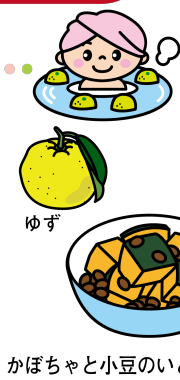
日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありません。ぜひご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



### 年末年始の 行事と行事食

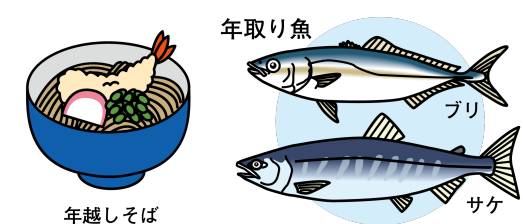
#### 冬至 (12月21日ごろ)

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。



#### 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。



#### 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

一つひとつの食材に、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、東日本では角もちです。あんこ入りのもちも入れる地域もあります。

#### 人日の節句 (1月7日)

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。

#### 春の七草

七草がゆ

- ◆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