



12月 給食だより

江戸川区立小岩第二中学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが一段と厳しく感じられるようになりました。季節外れのインフルエンザの流行もようやく落ち着き始めましたが、これから受験を迎える3年生にとっては勉強も体調管理も念入りにしなければならない時期です。校内でも感染を再び流行らせないように、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。手洗いやうがい、教室の喚起をこまめにしましょう。また体調が悪い、咳や熱があるときはしっかり栄養を摂って、十分休養をとって早めに直しましょう。

もうすぐ冬休みですが、楽しい年末年始を過ごせるように、生活リズムを乱すことなく健康に過ごしましょう。

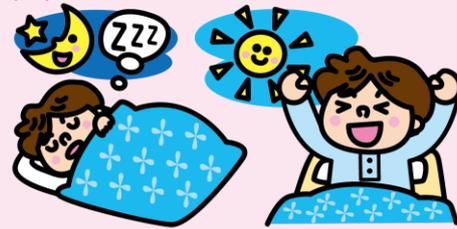
★冬休みを元気に過ごすためのポイント



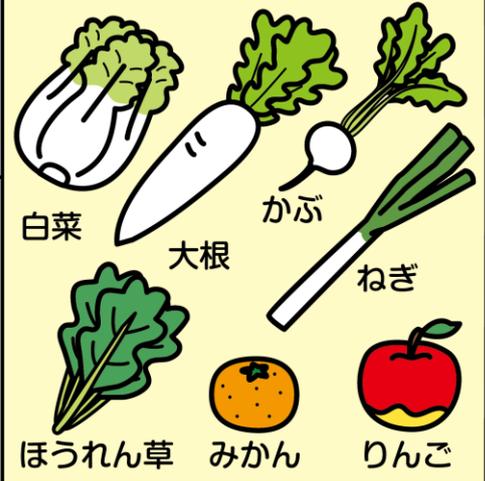
★こまめに手を洗う



★早寝・早起きを心がける



★冬が旬の野菜や果物を取り入れる



★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



★適度に体を動かす



「体を温めて風邪を予防しよう」

体を温めることは、免疫力のアップにつながります。体が冷たくなってしまうと反対に菌やウイルスに対する抵抗力が弱くなります。体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍も上がるとされています。風邪などを引いたときに、熱が上がるのは免疫細胞を活性化させて、ウイルスから身を守る防御反応です。

日ごろから平熱が低めだったり、薄着をしがちで手足が冷えてしまっている人は、温かい飲み物やスープを摂って体の内側から温めたり、手首や足首、または首回りなど冷えやすい箇所を温めて体温が逃げないようにしてみましょう。また、筋肉量を増やすことも体温上昇に効果があります。運動不足になりやすい休み中は、家の中でもできる筋トレなどに取り組むのも良いでしょう。



バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お正月に食べるお雑煮は、地域や家庭によってさまざまで、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にバラエティに富んでいます。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。



あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？



各地の特色あるお雑煮を見てみよう

<p>岩手県 (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p>  <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p>千葉県 (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p>  <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p>  <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p>  <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、丸もち、かぶ、三つ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p>  <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p>  <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

代々受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は大切に残していきたい日本の食文化の一つです。