



12月給食だより

家庭数配布

令和3年11月26日
中村西小学校
校長 瀧嶋 克己
栄養士 廣頼 貴和

今年も残り1か月となりました。一年が終わり、新しい年がくることを年取りといいます。昔は年齢の計算も誕生日ではなく元旦を基準とし、お正月がくると全員が同時に年を取りました。そのため、年取りには特別な料理を準備しました。現在のお雑煮やおせち料理などは、これがルーツだと言われています。



さて、問題です。次の料理のうち、年取りで出されることのあるものはどれでしょう？
いくつ選んでもかまいません。



① ようかん



② 茶わん蒸し



③ けんちん汁

正解は、①②③の全部です。昔は砂糖がごちそうと考えられていたので、特別のお楽しみとして年越しにようかんをつくる地域がありました。また、栗の甘露煮が入った甘い茶わん蒸しを作ったり、けんちん汁を年取り料理にしたりしている地域もあります。みなさんの家庭には特別な年取り料理はありますか？



12月6日(月) 練馬スパゲティ、牛乳、ごぼうサラダ、りんご

11月のキャベツに続き、練馬区立の小中学校が練馬産大根を使用した献立を実施する一斉給食が行われます。中村西小では、70kg分の大根をすりおろして、練馬区民のソウルフード・練馬スパゲティを作ります。首と下部が細く、中央部が太いととても大きな練馬大根を、当日は給食室前に展示しますので是非見てください。



12月21日(火) 麦ごはん、牛乳、鮭のゆずみそ焼き、小松菜のおひたし、かぼちゃすいとん

12月22日は冬至といって、一年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願って、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。

かぼちゃ

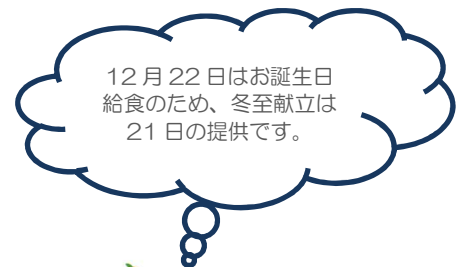


「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれている。「寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように」との願いが込められている。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていた。また、「冬至」を「湯治(とうじ)」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。「無病息災」を願うと、いわれている。



12月22日はお誕生日給食のため、冬至献立は21日の提供です。



12月のお誕生日給食は、12月22日(水)です

1月分の給食費は12月27日(月)に引落としされます。通帳残高をご確認ください

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。

なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。

いつも白衣の準備や管理など、ご協力ありがとうございます。