

食育だより

令和3年度12月号

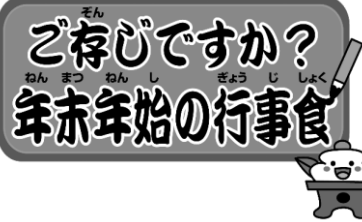
練馬区立関町北小学校
校長 吉川 文章
栄養士 山田 瑞季



『早寝早起朝ごはん運動』
シンボルマーク



今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。空気は乾燥し、かぜなどの感染症にかかりやすくなる時期でもあります。冬を元気に過ごすために、毎日の手洗いやうがい大切です。また、十分な睡眠をとり、しっかり栄養補給することも必要です。日々規則正しい生活を心がけましょう。



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。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

いとこ煮

大晦日 (12/31)

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月 (1/1~)

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 田作り (豊作)
- 黒豆 (健康)
- きんとん (金運)
- 伊達巻 (学業成就)
- エビ (長寿)
- れんこん (将来の見通し)
- 里いも (子宝)
- 数の子 (子宝)

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- 関東風雑煮
- 関西風雑煮
- あんも雑煮
- 小豆雑煮

お屠蘇
酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。

《12月の献立よい》

6日(月)・・・地場野菜(練馬大根)給食

練馬区立小中学校では、学校給食での地産地消のため、地場野菜である練馬大根を使用した給食の提供を全校で行います。本校では「練馬スパゲティ」を作ります。

17日(金)・・・食育の日

毎月19日は「食育の日」です。今月は愛知県の郷土料理である「みそ煮込みうどん」と「飛竜頭(ひりゅうず=手作りのがんもどき)」を作ります。

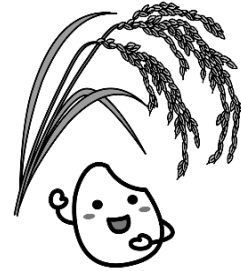
21日(火)・・・世界の料理

今回はスペインにちなんだ料理です。「パエリア」と「スパニッシュオムレツ」を作ります。

22日(水)・・・冬至

今年22日が冬至(とうじ)です。冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていたそうです。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

11月9日から新米に切り替わりました



本校の給食のお米が新米に切り替わりました！児童には給食時間に配布している「食育ニュース」でそのことを伝えました。本校では青森県産のお米を使用しています。ぜひご家庭でも新米について話題にいただくと嬉しいです。

※「新米」と表示されているものは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米のことです。



保護者の皆様へ 給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

12月の引き落とし日は**12月15日(水)**です。

今年度の引き落としは、12月、1月、2月のあと3回です。