

12月給食だよ!



令和3年11月30日

練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 宗形 元美

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

朝晩、かなり肌寒くなってきました。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスが流行する時期です。今年も、残すところあと1か月。年末年始を楽しく過ごすためにも、手洗い・うがいをしっかりと行い、健康に過ごせるようにしたいですね。また、栄養バランスのよい食事をし、しっかり睡眠をとり、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

*寒さに負けず、
しっかり手を洗おう!

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



★冬至と食べ物 ~今年の冬至は12月22日です~

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、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」と信じていました。そこで、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、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と言われています。冬至の日、給食室では、かぼちゃの入った山梨県の郷土料理「ほうとう」を作ります。お楽しみに!

★年末年始の行事食★

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、昔からとても大事にされてきました。地域や家庭によっても様々ですが、年末年始にかけての行事食について、代表的なものを紹介します。

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。

- 黒豆…健康
- きんとん ……金運
- 伊達巻き ……学業成就
- エビ…長寿

- 田作り ……豊作
- れんこん ……将来の見通し
- 里いも ……子宝
- 数の子 ……子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

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。

あんもち
雑煮



小豆
雑煮



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)。

★12月6日は 練馬産大根の日です★

12月6日(月)に、区内で生産された練馬大根を使った給食を、区内の小中学校で一斉に実施します。今年も、子供たちに人気のある「練馬スパゲティ」を作ります。「練馬」の名前がついている、伝統的な野菜「練馬大根」。農家の方々が大切に育ててくれました。しっかりと味わって食べてくださいね。

