

12月給食だより



早寝 早起 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

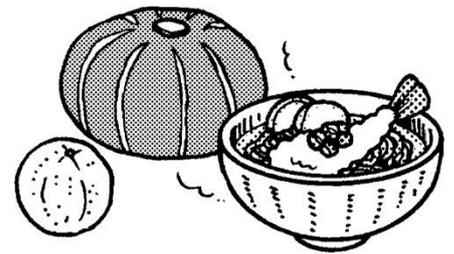
令和2年も残りわずかとなりました。これから、冬至や大みそかなどのさまざまな行事があります。行事に合わせた食文化を楽しむためにも、体調を整えてすごしましょう。

★風邪をひいたら 栄養＋保温＋安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などの風邪の症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも栄養のある食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。

★今年は12月22日が冬至

冬至は、一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」とも言われています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。



=== 冬至にまつわる食べ物

===

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

ゆず

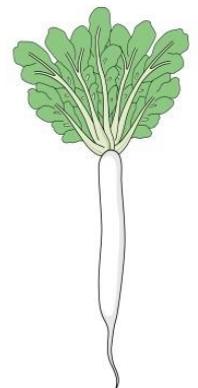
冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、風邪をひかないとも言われています。

「ん」が付く食べ物

冬至に「ん」が付く食べ物、かぼちゃ(南瓜(なんきん))、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。

★12月7日(月)は練馬大根一斉給食!

幻とまで言われる「練馬大根」。練馬区に住んでいても見たことがないという人も多いのでは。幻と言われるまでになった理由の一つは、その抜きにくさ。普通の大根の3倍から5倍の力が必要とされ、収穫がとても大変なので生産数が減ってしまったとも言われています。一時は種が途絶えかけていた伝統の江戸東京野菜である練馬大根を復活・育成していくイベントとして、その抜きにくさを逆手にとった「練馬大根引っこ抜き競技大会」が12月6日に開催され、今年で14回目となります。大会で収穫された大根を、区内の全小中学校の給食で使用します。



*** 12月7日(月)は給食費の引き落とし日です ***

前日までに、ゆうちょ銀行の指定口座に入金をお願いします。

なお、令和2年度の給食費は1月5日(火)が最終引き落とし日です。

冬休みでも引き落としは通常通りありますので御注意ください。