

12月給食だより

～冬休み号～

令和 4年 12月 23日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 繁田 幸江
 栄養士 伊藤 さおり

明日から冬休みが始まります。夜更かしや朝寝坊をして生活習慣が乱れてしまわないように、家族で起床時間、就寝時間の目標を立ててみてはいかがでしょうか。いろいろな食べ物をバランスよく食べ、規則正しい生活を送り、3学期も元気に登校してきて欲しいと思います。

給食費について

1月の給食費の引き落としは1月10日(火)です。未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。

12月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○にんじん	〔千葉県	○白菜	町田市
○にんにく	青森県		〔北海道	○ほうれん草	清瀬市
○たけのこ	愛媛県	○じゃがいも	北海道	○小松菜	〔瑞穂町
○もやし	栃木県	○玉ねぎ	北海道		八王子市
○ごぼう	青森県	○えのきたけ	長野県	○ブロッコリー	立川市
○れんこん	茨城県	○しめじ	長野県	○長ねぎ	瑞穂町
○きゅうり	群馬県	○れんこん	茨城県	○カリフラワー	立川市
○キャベツ	愛知県	○里芋	埼玉県	○ミニトマト	立川市
○チンゲン菜	茨城県	○キャベツ	愛知県	○りんご	〔長野県
○セロリ	静岡県	○大根	〔練馬区		青森県
○いんげん	鹿児島県		〔千葉県	○みかん	愛媛県
○かぼちゃ	北海道	○ゆず	八王子市	○はれひめ	愛媛県

【お知らせ】

1月の給食は11日(水曜日)から始まります。献立表は10日に配布します

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物
11	水	おせちりょうりとななくさこんだて	○	しんしゅんおこわ	ぶりのてりやき	こうはくなます	ななくさじるふう	
12	木		○	ごはん	じゃがいものカレーに	こまつなのツナあえ		くだもの
13	金		○	あおだいずごはん	ししゃものみりんやき	やさいのすみそあえ	ちくわぶじる	



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう！



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし菌のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



大みそか



年越しそば

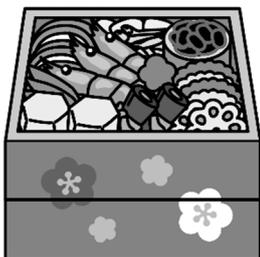


そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか？

正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮