[家庭数配布]

# 食育だより

令和５年度12月号

練馬区立関町北小学校
校　長　　吉 川 文 章
栄養士　　岩 元 美 幸

『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## ☆冬休みを元気に過ごすためのポイント

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

冬至は、１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

## 《12月の献立より》

**4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。本校では大人気の「練馬スパゲティ」を作ります。

合わせたのは「サウピカンサラダ」です。細く切ったじゃがいもを油で揚げて、味付けした野菜にトッピングしたサラダです。さっぱりとしたパスタとボリュームのあるサラダの組み合わせです。

**19日(火)･･･食育の日(長野県)**

長野県名産のひとつ、野沢菜漬けを使います。
野沢菜は11月以降寒くなるのを待って収穫され、年末年始ごろが一番おいしくなるようです。細かく切った野沢菜漬けを炒めて、ごはんに混ぜた「野沢菜ごはん」を作ります。

**21日(木)･･･冬至献立**

１日早い冬至献立です。「さばの幽庵焼き」は、しょうゆやみりんの調味液にゆずの果汁を加え、漬け込んで焼きます。みそ汁は、「ん」の付く食べ物「かぼちゃ（なんきん）」「にんじん」が入っています。

**22日(金)･･･給食最終日**

給食最終日は「フライドチキン」を作ります。カレー粉やオールスパイスを使用した特製スパイスで味付けしたチキンです。お楽しみに。

## 食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？　ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

**おわんの持ち方**

４本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

## 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したいただいた「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(金)**です。