

きゅうしよくだより

冬 休み号

練馬区立 橋戸小学校

2015年も残りわずかとなりました。年終年始は様々な行事があります。ぜひご家庭でも多くの伝統行事に
 参れ、日本の食文化を体験していただきたいと思ひます。

また、年終年始は、白忙しい家族や大切な人と一緒に過ごす貴重な時間です。みなさんと一緒に食事をして、楽しいひとときをお過ごしください☆

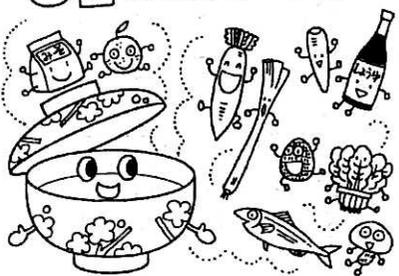
大晦日～12月31日～

（意味）晦日（みぞか）とは、その月の朧日のこと（三十日（みぞか））をいいます。そして、一年の終わりの日、12月の朧日を大晦日といひます。

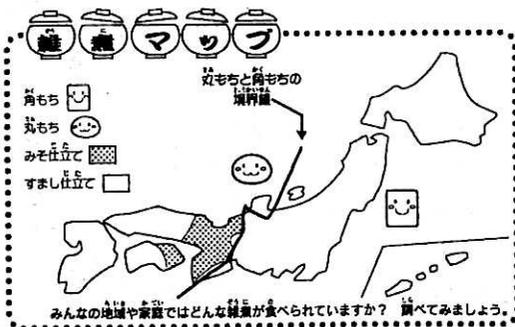
元旦～1月1日～

（意味）一年の始まりをお祝ひする日。おせちやお雑煮を食べる習慣があります。

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



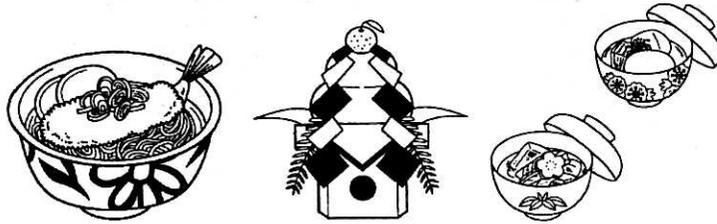
かずのこ かずのこはしんの節、たくさん飾があるので、子供菜の風味があります。

黒豆 まめで鹽に煮せませよという風味が込められています。

ゆづくり 昔、いわしを魚の肥料にしていたことから、重作をもたらすという意味。

えび 蟹が曲がるまで煮生きするようになど、長寿の意味があります。

おせち料理の由来



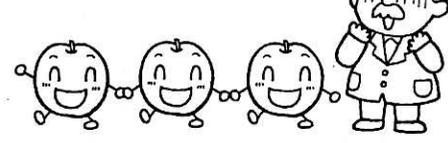
寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



1日1個のりんごで医者いらず!?

ヨーロッパのことわざに「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと知られていたようです。りんごには、水溶性の食物繊維であるペクチンのほか、ポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。もちろん、りんごだけ食べていればよいのではなく、基本は栄養バランスがとれた食事をするのが大切です。



みかん
 手軽にビタミンC補給!
 1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

生活習慣病の予防にも

野菜やカリウムをとろう! 果物で



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

給食費引き落としのお願い

1月の給食費引き落とし日は、1月5日（火）です。
 5月から行ってきた平成27年度分給食費引き落としは、1月で最後となります。ご入金をよろしくお願ひいたします。