

12月給食だより

令和5年11月30日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる伝統的な行事がたくさんあります。また、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとって、元気に新年行事を迎えましょう。

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ	「ん」のつく食品	ゆず湯
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどと言われています。小豆粥の小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。	れんこん、にんじん、うどんなど「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。	ゆずを浮かべた風呂に入ると、風邪をひかないと言われています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

もちつき

正月に欠かせないもち(鏡もちなど)を年末につく行事です。蒸したもち米を、「きね」と「うす」でついて作ります。12月25日から28日までにいくところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそかは、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかと言われています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細長い形から長寿を願ったり、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

ノロウイルスによる食中毒に注意!

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、特に11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ること感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。予防するためには、石鹸で手をよく洗い、食品は中までしっかり火を通すようにします。

食物繊維を積極的にとろう!

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境を整え便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を穏やかにする働きがあります。食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせることで食事に取り入れましょう。

今月の献立

- ☆4日(月) 12月3日に行われる大根の引っこ抜き大会で収穫された「練馬大根」を使用し、「練馬スパゲティ」を作ります。大根にはビタミンCや消化を助ける酵素が含まれており、風邪予防にもなります。作ってくださった農家の方、大根を収穫してくださった方、配達してくださった方、調理員さん、たくさんの人に感謝の気持ちを込めて、いただきましょう。
- ☆22日(金) 冬至献立です。「野菜のゆず和え」かぼちゃの入った「すいとん」を提供予定です。寒い季節になりましたのであたたかい「すいとん」で体を温めてください。

☆給食費の引き落とし☆

12月の引き落としは12月20日(水)となります。残高不足にならないようご確認お願いいたします。

