

食育だより

平成 28 年度 12 月 練馬区立大泉学園中学校

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪や感染性胃腸炎が流行しますので 体調を整えて、元気な学校生活が送れるようにがんばりましょう。



かぜをひいてしまったら・・・

かぜをひいてしまったら、安静にすごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものを取りましょう。熱がある時は水分補給も大切です。



12月5日に練馬区内一斉練馬大根メニューを実施します。

練馬区では11月16日に練馬産のキャベツ一斉メニューを実施しましたが、12月の第1週の日曜日に「練馬大根引っこ抜き大会」が行われ、その翌日に練馬区の学校で引っこ抜かれた大根を使ったメニューが実施されます。JAの方や運送屋さん、寒空の中大根を洗ってくださった学校給食係りの方々に感謝しながらおいしくいただきますよう！1番人気の練馬スパゲティです。お楽しみに！

☆ 冬至

12月21日は冬至です。日本では、1年中で最も昼が短く夜が長い日といわれています。冬至にまつわる食べ物には、「かぼちゃ」や「ゆず」があります。

「ゆず湯」

ゆず湯が始まったのは、江戸の銭湯からといわれています。

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、お風呂にゆずを浮かべて入ります。ゆずには、血行を促進して体を温め風邪予防の効果や美肌効果、香りによるリラックス効果があります。肌に合わず、赤くなる事もありますので、様子を見て入浴しましょう。

「かぼちゃ」

かぼちゃはカロリーが高く、カロテンを多くふくみ、ビタミンB1、B2、Cが豊富です。野菜の少ない冬の時期の栄養補給の意味があり、先人の知恵です。また、かぼちゃは、風邪や脳出血予防に効果的といわれています。

「冬至粥」

冬至の行事食には、あずきを使った冬至粥があります。昔からあずきの赤が、邪気を祓う（はらう）ことから、冬至粥で邪気を祓い、運気を呼び込むといわれています。

「運盛り」（うんもり）

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。

南瓜（なんきん）、にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん等「ん」のつくものを運盛りといって縁起をかついでいました。運盛りは縁起をかつぐだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあります。

12月の献立にかぼちゃを使用した「パンプキンカレーライス」を取り入れました。

