

# 給食だより 12月

令和5年11月30日  
練馬区立大泉学園中学校

2023年も残りわずかとなりました。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどのさまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調を整えて過ごしましょう。

## かぜをひいたら

**栄養** + **保温** + **安静**

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静に過ごすことで早めに治せます。

栄養



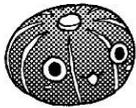
保温



安静



今年は12月22日

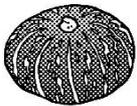


冬至



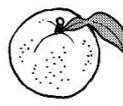
冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

## 冬至にまつわる食べ物



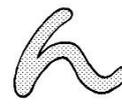
かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。

## ～冬至メニュー～

12月22日(金)

麦ご飯  
鮭の柚子味噌焼き  
かぼちゃのそぼろ煮  
みぞれ汁  
牛乳

12月4日(月) 練馬スパゲティ

練馬大根使用一斉給食「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫された大根を使用します。たくさんの人の愛情が詰まったおいしい練馬大根を味わってください！  
当日練馬大根を事務室前に展示します。



今月の献立より