

給食だより12月号

令和7年12月1日
大田区立東糀谷小学校
校長 小泉 満知子
栄養士 三枝 伸世



今度は小松菜マンがやってくる！

今年も残り少なくなりました。今月22日は、一年で昼が一番短く、夜が長い冬至です。冬至の日には、昔からゆず湯に入って、かぼちゃ（なんきん）を食べる風習があります。昔は、野菜が不足しがちな冬に、保存がきく、栄養豊富なかぼちゃを食べ、風邪をひかないようにという先人の知恵です。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすいので、バランスの良い食事と、適度な運動、十分な休養・睡眠、さらに手洗い・うがい、マスクをして、元気に冬を乗り切りましょう。

手洗いのタイミング

いろいろなものに、触れている手には細菌やウイルスがついているかもしれません。寒くなり、水道の水も冷たくて、手洗いがおろそかになっていませんか。必要なタイミングに石けんを使って、ていねいに手を洗うように心がけましょう。



冬休みの食生活について

・栄養バランスのよい食事

特に野菜はかぜを予防するビタミン類が豊富なものが多いので、不足しないようにしましょう。この時期は体も温まり、野菜もたくさん食べられる鍋料理がおすすめです。



・暴飲・暴食に注意！

クリスマスやお正月など、イベントが多い時期です。ご馳走を食べる機会が多いので食べ過ぎないようにしましょう。



・冬休み中も朝ごはんをしっかりと

年末年始を挟む冬休みは、夜更かし、朝寝坊になり、生活リズムがくずれてしまいます。毎日しっかりと朝ごはんを元気に過ごしましょう。



材料 1人分
鶏モモ肉 70g
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
チーズ 8g
揚げ油

アルミホイル

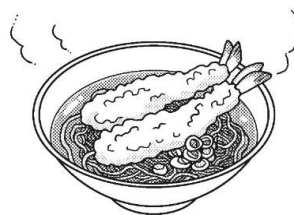
～チキンロール～

作りかた

- ①鶏肉はチーズを巻きやすいように、均等な厚さに開いて、塩・こしょう・ワインで下味をする。
- ②アルミホイルの上に鶏肉をのせ、チーズをのせてキャンディのように包みます。
- ③170℃油で揚げます。家庭では、オーブンやトースターで焼いてもOK。

チーズはスティックのものが便利です。シュレッドチーズは、とろけすぎてはみ出るので向きです。

大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。