

たべざかり

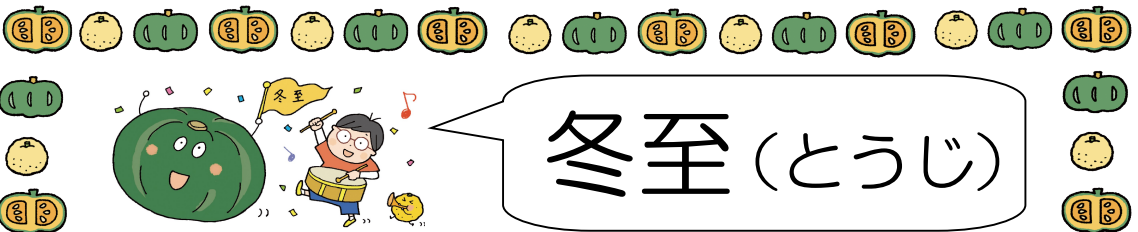
令和 6 年 11 月 29 日

大田区立出雲小学校

校長 関 真理子

栄養士 稲葉 未央

寒さが身にしみる季節となりました。いよいよ本格的な冬がやってきます。気温が下がり、空気が乾燥してくるこの時期には、かぜやインフルエンザにもかかりやすくなります。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠など、生活習慣をととのえて冬も元気に過ごしたいですね。

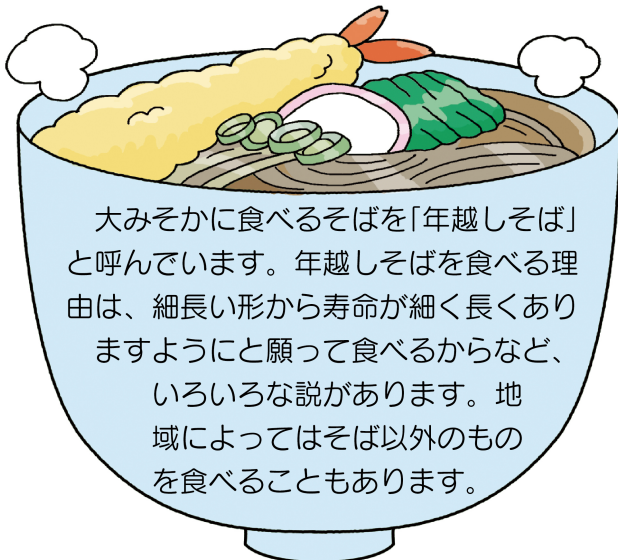


12月21日（土）は「冬至」で、1年間で最も昼が短く、夜が長い日のことをいいます。冬至にかぼちゃを食べてゆず湯につかると、1年間風邪をひかないと言われています。

給食では、前日の20日（金）に、冬至に食べると良いとされている「ん」

がつく食材をたくさん使ったメニューを出します。どんな食材が何種類ぐらい使われているのかを探しながら、楽しんで食べてもらえたら嬉しいです。

大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

冬休みも手洗い、うがい、消毒を心がけて、元気に過ごしましょう。



今月のコラボ給食について

世界の料理



アメリカ



カナダ

今月は「カナダ」と「アメリカ」の料理を出します。どちらもニュースなどでよく耳にする有名な国ですね。6日（金）は、アメリカの料理として、「ジャンバラヤ」を出す予定です。ジャンバラヤは、アメリカでは大きな鍋で作り、パーティーなどで大人数で食べることが多いそうです。

16日（月）は、カナダの料理として、国旗にも描かれている「カエデ」という植物の樹液から作られるメープルシロップを使った「メープルシロップトースト」、給食を通して、世界の様々な国の料理や文化にも興味をもってもらえると嬉しいです。



図書室コラボメニュー：かぼちゃスープのおふろ



12月のコラボメニューは、「かぼちゃのシチュー」です。「かぼちゃスープのおふろ」という本とのコラボで、13日（金）に出す予定です。

くまさん、アルパカさん、ねこさんがたくさん遊んだ後、大きなかぼちゃを発見しました。中にはおいしそうなスープが入っていて、さてどうする？とドキドキします。

「かぼちゃスープのおふろ」は、大人気を博した作品です。読んだことがある人も多いかもしれません。

教室に関連する本を紹介していますので、ぜひ読んでから食べてみてください。