

* 給食だより *

令和5年11月30日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

今年も残りわずかとなりました。年末年始は慌ただしさにまぎれ、不規則な生活になりがちです。気持ちよく新年を迎えるためにも、規則正しい生活を心掛けて、体調を崩さないようにしましょう。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



かぜに負けない身体を作る栄養素を紹介します！

ビタミン

皮膚や粘膜を強くする働きがあります。にんじんやレバー、うなぎなどに多く含まれています。油に溶けやすい性質のため、炒め物やドレッシングなど油と一緒に取ることで体内での吸収率が高まります。

ビタミン

抗酸化作用や抗ストレス作用があります。果物や野菜に多く含まれています。水や熱に弱く調理による損失が多いのが難点ですが、生食できる果物や加熱による損失の少ない芋類などを上手に取り入れると良いでしょう。

ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食

12月は師走ともいいますが、これは、**禪師**（師）が走り回るほど忙しい月という意味だといわれています。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

冬至かぼちゃ

今年（ことし）は12月22日

冬至は1年で最も**曇**（ひる）みじか（ひ）い日です。
昔（むかし）の人は夏の**太陽**（たいよう）を浴びて育（そだ）ったかぼちゃを大切に保存（たいてい）していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると**病**（びょう）気（き）にならないとして、食べる風習（ふうしゅう）が残（のこ）っています。

年越しそば

大みそかの夜に食べます。細（ほ）く長（なが）いそばにあやかって、幸（しあ）わ（わ）せに長生き（ながいき）できるという願（ねが）いをこめて、そばが切（き）れやすいことから、1年の災（な）いを捨（す）てるために、などの理由（りゆう）から食べられています。

給食（きゅうしょく）では冬至にちなみ、ゆずの**しぼり汁**（じゅう）を使った「**魚のちり鍋**（さかなのちりなべ）」と、かぼちゃを使った「**そばろ煮**（そばろに）」を出（だ）します。

冬至（とうじ）の日はゆず湯（ゆず）で
あたたか
温（ぬ）まりましょう！



おせち料理

お正月（しょうがつ）に食べる料理（りょうり）で、年末（ねんまつ）に準備（じゅんび）をします。料理それぞれにいわれや意味（いみ）があり、どんな意味（いみ）があるのか調（しら）べてみるのも良いですね。重箱（じゅうばこ）に三段（さんだん）詰（め）にし、ひとつの重箱（じゅうばこ）には奇数（きすう）の品（しな）を詰（め）ると縁起（えんぎ）がよいとされています。

【田作り】五穀豊穰（ごこくほうじょう）

【えび】長生き（ながいき）の象（しやう）徴（てい）

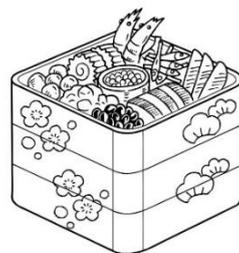
【伊達巻（だてまき）】文化発展（ぶんかはつてん）を願（ねが）う

【栗（くり）きんとん】豊かさ（ゆたかさ）の象（しやう）徴（てい）

【黒豆（くろまめ）】健康（けんこう）な体（からだ）を願（ねが）って

【数（かず）の子（こ）】子宝（こたから）と子孫（しそん）繁栄（はんえい）

【紅白（こうはく）かまぼこ】日（ひ）の出（で）の象（しやう）徴（てい） など



12日（火）

カルドベルデ

ポルトガル料理（りょうり）で、ケール（キャベツの一種）の入ったじゃがいものポタージュです。ポルトガル語でカルドはスープ、ベルデは緑（みどり）という意味（いみ）です。

給食（きゅうしょく）ではキャベツ（つか）を使（つか）います。



22日（金）

クリスマスあったかスープ

おはなし給食（きゅうしょく）特別編（とくべつへん）です。「クリスマスあったかスープ」という本（ほん）の中（なか）に出てくるスープを、給食用（きゅうしょくよう）にアレンジして、2学期（がっくさいご）最後の給食（きゅうしょく）に出（だ）します。ぜひ本（ほん）も読（よ）んでみてください。



今（こん）月の（げつ）献（けん）立（てい）紹（しょう）介（かい）