



※ホームページ用 イラスト削除済 給食だより

令和6年11月29日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

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A

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C

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。

年末年始の行事食

12月は師走^{しわす}ともいいますが、これは、禅師（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

今年は12月21日

冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、食べる風習が残っています。

年越しそば

大みそかの夜に食べます。細く長いそばにあやかって、幸せに長生きできるという願いをこめて、そばが切れやすいことから、1年の災いを捨てるために、などの理由から食べられています。

給食では冬至にちなみ、20日（金）に「かぼちゃのそばろ煮」を出します。

冬至の日はゆず湯で
温まりましょう！

おせち料理

お正月に食べる料理で、年末に準備をします。料理それぞれにいわれや意味があり、どんな意味があるのか調べてみるのも良いですね。重箱に三段詰めにし、ひとつの重箱には奇数の品を詰めると縁起がよいとされています。

【田作り】五穀豊穡

【えび】長生きの象徴

【伊達巻】文化発展を願う

【栗きんとん】豊かさの象徴

【黒豆】健康な体を願って

【数の子】子宝と子孫繁栄

【紅白かまぼこ】日の出の象徴 など

お雑煮

お正月に食べる餅入りの汁物で、各家庭や地域によって味や食材などが様々あります。

餅：角餅、丸餅、あんこ入りもち 焼く、ゆでる、煮る

味付け：すまし仕立て、みそ仕立て

具：鶏肉、ぶり、鮭、小松菜、里芋、海老芋（関西に多い）など

餅を入れない地域、そもそもお雑煮を食べない地域もあるそうです。

日本各地にはいろいろなお雑煮があります。
調べてみるのも良いですね。