

給食だより 12月号



令和5年11月30日
大田区立志茂田小学校
校長 中村 一裕
栄養教諭 平尾 綾
栄養士 荷方絵理奈

今年も残りわずかですね。12月は冬至やクリスマス、大みそかなど、行事がたくさんあります。気温が下がり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすく体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い、うがい、バランスの良い食事、十分な睡眠で元気に毎日を過ごし、感染症を予防しましょう。

冬至 (とうじ)

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。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったする風習があります。

昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと考えられています。これはかぼちゃには栄養がたっぷりあるからだといわれています。



ゆずには血行をよくする効果があり浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。みなさんもおうちでゆず湯に入ってみましょう。



今年の冬至は22日ですが、志茂田小学校では21日が冬至の日給食です。かぼちゃが入った冬至うどんが出ます。冬至給食を食べるかぜに負けない体を作ってくださいね。



クリスマスは「キリストの誕生をお祝いする日」とされていて、日本ではクリスマスに多くのイベントが開催されます。また、クリスマスにはサンタクロースがプレゼントを持ってきたり、ケーキやチキンを食べることも多いですね。志茂田小学校でもクリスマス給食があります。楽しみにしててくださいね。



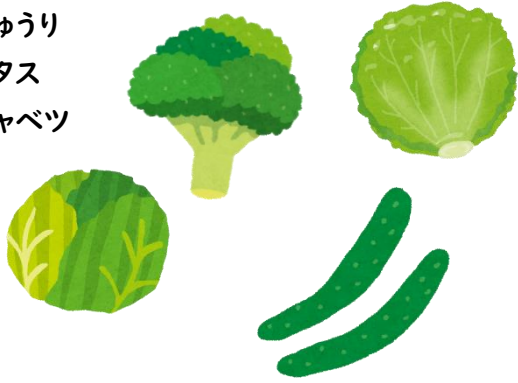
みそかは、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う意味があります。みなさんは毎年大みそかに年越しそばを食べていますか？



しょく いく さん たく 食育 3択 クイズ

Q1 ブロッコリーと同じ仲間の野菜はどれでしょう？

- ①きゅうり
- ②レタス
- ③キャベツ



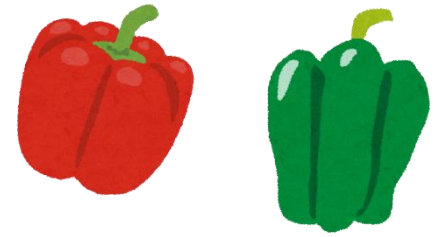
答え

- ③キャベツ

ブロッコリーは、キャベツと同じアブラナ科の野菜です。ほかにも、はくさいやかぶなどが同じ仲間です。ちなみにきゅうりはウリ科、レタスはキク科です。このクイズに出てきたブロッコリー、きゅうり、きゃべつは給食でもよく使われる野菜です。栄養黒板をみて、今日の給食でどんな野菜が使われているか調べてみましょう。

Q2 ピーマンを収穫しないとどうなるでしょう？

- ①赤くなる
- ②つるがのびる
- ③はじける



答え

- ①赤くなる

緑色のピーマンは未熟な状態で収穫しています。完熟すると赤くなります。赤いピーマンは緑色のピーマンより甘みが強く、独特の香りが少ないのが特徴です。ピーマンには、ビタミン C がレモン果汁よりも多く含まれていて、加熱してもビタミン C が壊れにくいのが特徴です。

きゅうしょく バースデー給食

志茂田小学校では毎月1回バースデー給食を実施しています。バースデー給食では、ケーキやゼリーなどのスペシャルなデザートを出しており、楽しみにしている児童がとても多いです。また、その月のお誕生日の児童と教員の名前をお昼の放送で紹介して、みんなで祝いしています。誕生日の児童にはバースデーカードも配布していて、嬉しそうにカードを受け取る姿が見受けられます。



9月は
2色ゼリーでした！



10月は
オープンアップルパイでした！



11月は
洋梨ケーキでした！

☆12月はキャロットケーキを出します☆