12月の給食だより

令和５年１１月３０日
足立区立梅島小学校
校 長　　近津 勉
栄養士　　小幡 愛

本格的に寒くなり、体調を崩す子ども達が増えてきます。これからの季節は、かぜやウイルス性疾患などが流行します。食事の前には、石けんを使ってしっかりと手洗いをするなど、感染予防に皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

１２月のめあて

行事食や料理の名前を覚えましょう。

年末年始は、冬至・クリスマス・大晦日・正月…など、行事が続きます。行事のときは、家族で食卓を囲みます。普段は、塾や習い事で忙しいお子さまとも、家族一緒に食事ができるといいですね。

冬至（とうじ）

冬至は、太陽の日照時間が１年で１番短い日です。2023 年は、12月 22 日です。

冬至に、「ん」がつく食べ物を食べると、幸せが呼び込めるといいます。そのため、「南瓜(なんきん)＝**かぼちゃ**」を食べる習慣があります。また、食べ物以外には、寿命が長い柚子の木にならって、柚子湯に入る習慣もあります。

給食では、「味噌うどん」
「白菜のゆず香あえ」
などを作ります。

大晦日（おおみそか）

１２月３１日は「大晦日」と呼ばれます。大晦日には、年越しそばを食べる習慣があります。

この習慣は、江戸時代に日本に定着したといわれています。そばは、細長いことから、「健康長寿」を願いながら食べたり、ほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味を込めて食べます。

かむカムチャレンジ週間を実施します！

12月 11 日(月)から 15 日(金)までの５日間、「かむカムチャレンジ週間」を実施します。足立区から配布される「かむカムカード」を活用して、「よく噛むこと」を意識します。給食の献立にも、「かむカムメニュー」を取り入れています。ご家庭でも、ぜひ話題にしていただけたら幸いです。

↑ 足立区ホームページ「みんなでかむカム!」より

寒い冬を元気に乗り切ろう！

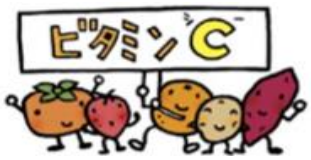
食事・運動・休養
規則正しい生活習慣！

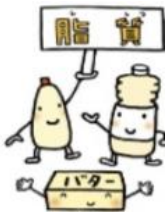
免疫力や抵抗力をアップさせて、かぜにかかりにくい体をつくりましょう。

石けんを使った
丁寧な手洗いを！

寒くて水が冷たいと、
手洗いがおろそかになりがちです。

特に大切な栄養素は…





たんぱく質 … 寒さに対する**抵抗力を高め、体を温める効果**があります。

ビタミンA … のどや鼻の**粘膜を丈夫**にして、ウイルスが体に入るのを防ぎます。

ビタミンC … 寒さの**ストレスから体を守ったり**、ウイルスをやっつけたりしてくれます。

脂質 … ビタミン類の吸収を助け、**体を温めるエネルギー源**になります。

★令和５年度　うめじまお弁当コンクール 受賞者★

校　長　賞	６年２組
開かれた学校づくり協議会長賞	６年３組
開かれた学校づくり協議会家庭部会長賞	６年３組
ＰＴＡ会長賞	６年１組
栄養バランス賞	６年２組
子ども賞	６年３組

学年賞	１年３組
	２年１組
	３年１組
	４年１組
	５年１組

今月の野菜レシピ

練馬大根で有名な練馬区で生まれた給食メニューです。
大根は季節によって甘さが異なるので、砂糖の分量を調整したり、煮詰める時間を長くたりししてお好みの味に仕上げてください。

大根スパゲッティ

材料(4人分)		
	スパゲッティ	300グラム
	大根	1/2本
	酢	小さじ１
	砂糖	小さじ２
	しお	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ４
	ツナ缶	２缶
	刻みのり	適量

①スパゲッティを茹でるお湯を沸かしておく。
②大根をすりおろし、ザルにあげて汁を切っておく。(しぼらなくてよい。)
③大根～ツナ缶までを合わせて鍋に入れる。大根の汁は、水分量や辛さをみながら加えていく。お好みの固さまで煮詰める。
④①のお湯に分量外の塩を加え、スパゲッティを茹でる。サッと湯切りをし、さらに盛り付ける。
⑤③のソースをかけ、のりを散らして完成。