



給食だより 12月



令和元年度 さいたま市立辻小学校 給食室	家庭数
----------------------------	-----

2019年も残りわずかとなりました。これから、冬至やクリスマス、大みそかなど、さまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調をととのえて元気に過ごしましょう。

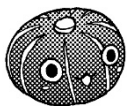
かぜをひいたら

栄養 + **保温** + **安静**

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静に過ごすことで早めに治せます。



今年12月22日



冬至



冬至は、1年中で昼間がもっとも短くなり、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから、「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことはばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。給食では、12月19日に冬至献立が登場します。しっかり食べて体を温めましょう。

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。

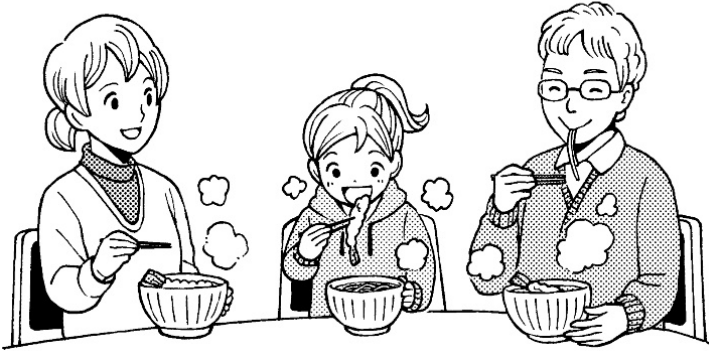


んがつく食べ物

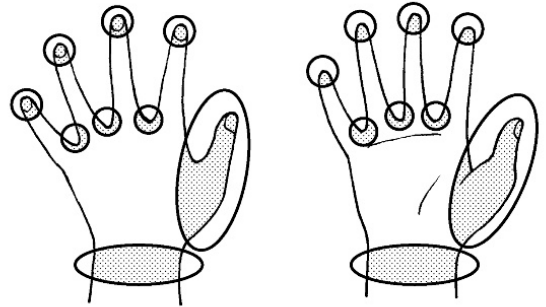
冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。

おお 大みそかの ぎょうじしょく 行事食 とし こ 年越しそば

おお 大みそかの ねに そばを 食べる ふうじゅうが あります。
 その 由来は、 寿命が 細く 長く あります ように と
 願って 食べる という 説や、 金細工師が 散った 金
 粉を集める のに そば粉を 使った ことから、 新年
 の 金運を 願って 食べる という 説も あります。



あら のこ 洗い残しが 多いのは？

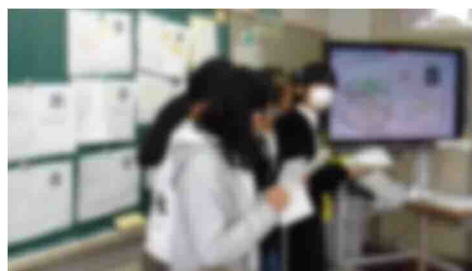


て あら 手洗いで 洗い残しが 多いのは、 爪の間
 や 指の間、 親指、 手首です。 洗い残しが
 ないように 石けんを 泡立てて、 手全体に
 石けんが いきわたる ように します。

くわい

12月10日(火)の給食には、くわいのから揚げが登場します。くわいは、さいたま市でよくとられる食材です。大きく長い芽をつけた姿から「めでたい」「芽が出る」などといわれ、おめでたい縁起物とされています。独特のほろ苦さとホクホクした食感が特徴の野菜です。3年生が薄皮むきのお手伝いをしてくれます。さいたま市でとれたくわいをおいしく食べましょう！

ねんせい こんだて 6年生が献立づくりに挑戦！ ちょうせん



11月の家庭科の授業で、6年生が献立づくりに挑戦しました。6年生は、毎月配られる献立表から献立作成で注意することを見つけ、実際に1食分の給食の献立を作りました。五大栄養素がそろっているかはもちろん色どりや味の組み合わせ、旬を取り入れているかなども気を付けます。最後はグループで1つ完成させてプレゼンをしました。素敵な献立をたくさん作ってくれました。優秀な献立は、3学期の給食で登場する予定です。6年生が考えた給食の献立を楽しみにしててください！