12月給食だより

早ね早おき朝ごはん

令和５年１２月　１日 発行
北区立神谷中学校
校長　宮入祥郎
栄養士　原田寿余子

今年も残りわずかとなりました。１２月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

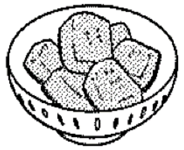
昔から伝わる行事を大切にしよう

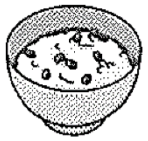
冬至

冬至は、一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。南瓜や小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。２２日の給食には、「南瓜コロッケ」・「糸寒天入りの柚子風味」・「根菜汁」を提供します。

かぼちゃ・小豆がゆ

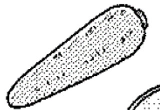
冬至に南瓜を食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

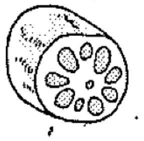




「ん」のつく食品

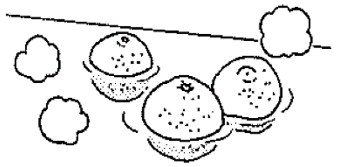
蓮根、人参、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。





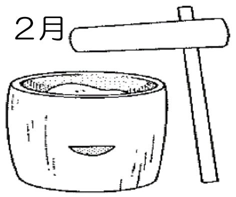
ゆず湯

ゆずを浮かべたお風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには血行をよくする効果があります。



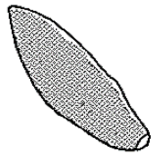
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もち）などを年末につく行事です。蒸したもち米を杵と臼でついて作ります。１２月２５日～２８日までに行うところが多いようです。



大みそか

みそか（晦日、三十日）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。年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説があります。

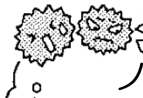


積極的にとろう！

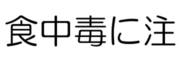
食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。



ノロウィルスによる食中毒に注意



ノロウィルスによる食中毒は一年中発生しますが、１１月から４月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1 A	2		■	3	E
4		■	5	B	■
	■	6 D			7
■	8			■	
9			■	10	
F	■	11	C	■	

タテのカギ

1　豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
2「ヒヒーン」と鳴く動物。
3　物を売ったり買ったりする場所。
5　魚のすり身を油で揚げたもの。○○○揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこともいいます。
6　器に入れて持ち歩く食事。
7　苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
8　名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
9　手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

1　寝る時にかけると暖かい。
3　人が腰をかけるための家具。
4　頂上目指して出発！
5　海の○○、山の○○。
6　食後のデザートは○○○○!?
8　秋が旬で脂がのった細長い魚。
9　日本の古い呼び方。
10「おーい」。誰かの呼ぶ○○が聞こえた。
11　リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

A～Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A□B□のC□D□E□F□にちゅうい

食育クロスワードの答え／AもBちCたDべEすFぎ【もち（の）たべすぎ】