



給食だより

令和2年12月10日
北区立滝野川第五小学校
発行者 校長
栄養士



2020年も残りわずかとなりました。体調をくずさないよう、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

☆気をつけよう！生活習慣☆

冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養、睡眠をとることで、体の抵抗力が高まります。また、せっけんを使っていねいに手を洗ったり、マスクをつけたり、人ごみをさけたりすることも大切です。

参考資料：株式会社 少年写真新聞社



江戸東京野菜



☆練馬大根☆

東京都でとれる野菜を「江戸東京野菜」といいます。今月の給食では、その「江戸東京野菜」のひとつの、《練馬大根》を使って練馬大根スパゲティを提供しました。練馬大根は、東京の練馬地方で作り始めた大根をいい、練馬区の特産品にもなっています。首元はすらりとして細く中央部にかけて太くなり、根の方がまた細くなっているのが特徴です。

大根は、免疫力を高める効果のあるビタミンA、ビタミンCが豊富な冬野菜。また、大根に含まれる消化酵素は胃腸の調子を整えます。さらに、食物繊維もたっぷりで、まさに、風邪などで体調をくずしやすい冬にはぴったりの野菜です。

☆冬至☆

今年は12月21日

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、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方向に向いてくるという意味もあります。

12月21日の給食では、冬至献立として、かぼちゃやゆず、うどんなどを使った給食を提供します。

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風邪をひかないなどの言い伝えがあります。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ、うどん等を食べると運に恵まれるといわれています。