

12月給食たより

令和元年11月28日

港区立高陵中学校

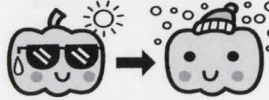
いよいよ今年も最後のひと月となりました。これから、クリスマス、お正月などの行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも体調をととのえて過ごしましょう。



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



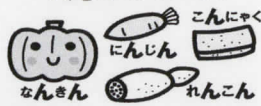
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

♪給食の様子♪

11月15日 3年2組 リクエスト給食 ジャンボ揚げ餃子

直径約14cmの大きな皮で、豚挽き肉やキャベツ、ニラなどの具を、たっぷり包んで油で揚げました。

皮のひだの部分がきれいに仕上がるよう、丁寧に油の中へ入れました。



揚げ終わった後は、油を切って、配膳しました。



じゃこキャベツの華風和え

ジャンボ揚げ餃子

華風かき玉汁



♪12月の献立♪

日本の味めぐりとして、岡山県のたこ飯やきび団子を出します。世界の味めぐりとして、ドミニカ共和国の料理、塩と油を混ぜて炊くドミニカ風ごはん、ポジョギサド（チキンのトマト煮）、キャラメルバナナを出します。また、冬の行事食として、かぼちゃ入りのほうとうを出します。

冬休みを元気に過ごすための10か条

1 こまめな手洗い



風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん



長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる



よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる



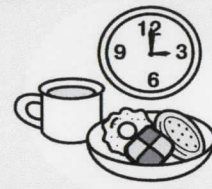
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る



年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

8 おやつをダラダラと食べない



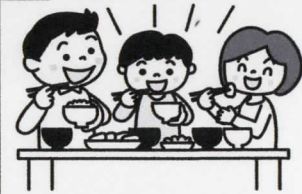
おやつは食べる時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす



寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。

10 家族や仲間と共に食卓を囲む



会話をしながら共に食事をする機会を増やしましょう。