

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 加納一好
主任栄養教諭 島崎聡子
令和5年11月30日

風邪に負けない体をつくらう!

秋とは思えない暖かさや真冬のような寒さ。例年とは違う季節を感じながら、いよいよ今年も最後のひと月になりました。

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節です。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行うことが大切です。また、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めましょう。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の
手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり
食べよう

十分な休養

早寝・早起きを
心がけよう

適度な運動

外で元気に体を
動かそう

《手洗い、きちんとできていますか?》

こんな時は忘れずに!

外から帰った時

食事の前

トイレの後

動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、石鹸をつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

食の歳時記

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今月のワンダフル給食には、冬至にちなんだ食材が入っています。給食でも冬至を味わい、幸運を呼び込みましょう。

んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ
(なんきん)

れんこん

にんじん

ぎんなん

きんかん
かんとん

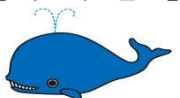
うどん

12月13日 「正月事始め」 「くじら汁の日」

12月13日は「正月事始め」といい、「すす払い」や「松迎え」などの正月の準備に取り掛かる日とされています。

江戸時代、12月13日は、すす払いをして、くじら汁を食べる、という習わしがありました。とても寒い季節の大掃除なので、体が冷え切ったところで味わうくじら汁は、体も心も温まる節目の料理でした。

給食では、8日、くじら本皮を使ったくじら汁を予定しています。



～つくってみませんか～

＜かつおでんぷ＞

つくりやすい量 (中学年約10人分)
(g) (目安)

粉かつお	30
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
水	大さじ2
白ごま	大さじ1

- ① 小鍋に粉かつお～水までの材料を入れて混ぜる。
- ② 火にかけて、焦げ付かないよう木べらなどで混ぜながら炒り煮する。
- ③ 水分がなくなったら、ごまを加えて仕上げる。

★給食では粉かつおを使用しましたが、削り節で作る場合は、かつお節をから炒りして細かくすると、パラっとおいしく仕上がるとお思います。ご飯の共としてだけでなく、おにぎりや卵焼きの具材、サラダのトッピングにしてもおいしいですね。お試しください。