

# 12月 給食だより

令和 4年 11月 30日  
 狛江市立和泉小学校  
 校長 鷲見 真太郎  
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

あつという間に12月、今年もあとわずかになりました。朝晩も一段と冷え込み、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。感染症予防の第一の鉄則は、丁寧な手洗いです。外から戻った時、食事の前、トイレの後など、しっかりと石けんで手洗いをしましょう。

## ぜんこく ぞうにぶんか 全国さまざまな雑煮文化



お雑煮は新しい年を迎える大切な行事、お正月にいただく料理です。本来は、大みそかの夜に歳神様にお供えていたおもちや農水産物を元日の朝に下げ、煮て作る汁物です。神様と人が一緒に食べるもので、その年の幸せや豊作を願って食べられていました。

お雑煮の材料や作り方は地域や家庭によって違い、その種類はよく知られているものだけでも100種類を超えるほど多様だそうです。また、もともと北海道と沖縄県にはお雑煮文化はありませんでしたが、結婚や移住などで他県から伝えられたお雑煮が作られている場合もあります。皆さんの家庭のお雑煮はどのようなのですか？大きな特徴をまとめてみると・・・

使うもち	角もち 丸もち あんこ入りもち
もちをどうする	焼いて入れる 焼かないで煮る
だし	かつおぶし こんぶ 煮干し あご(とびうお) するめ とりがら とんこつ その他
味付け	塩 しょうゆ 赤みそ 白みそ あずき
具材	にんじん 大根 ごぼう 里芋 ほうれん草 小松菜 白菜 三つ葉 さやえんどう しいたけ しめじ まいたけ 鶏肉 豚肉 鮭 ぶり えび かまぼこ なんと その他

## がつ にち とうじ 12月22日は冬至です。



冬至の日にはゆず湯に入る風習があります。健康を祈願してゆず湯に入ります。「冬至」と「湯治」をかけているのです。湯治とは温泉に入って病気を治すことです。また「融通よく行きましょう」という願いも込められています。

ゆずは鮮やかな黄色と、特有の香りが特徴の柑橘類です。酸味が強いいためそのまま食べるのではなく、料理やお菓子、ジャムなどに利用されます。ゆずは健康に良い成分がたくさん含まれているのです。香りにはリラックス効果、果皮の油で保温効果、果皮のリモネンが血行を良くして体をポカポカにしてくれる、ビタミンCで美肌効果などです。果汁にはビタミンCやクエン酸が含まれているので、寒さに負けない体を作り、疲れもとってくれます。ゆず湯だけでなく、上手に食事に取り入れてみてください。

## がつ たいしょう 11月のもりもり大賞は？

11月は学習発表会があり、前半はやや落ち着いた給食時間だったと思います。配膳後、秒で無くなった！と各クラスから報告があった「カレーご飯、ごぼう入りドライカレー、フルーツポンチ」の組み合わせは最強でした。「ごはん、ハッシュド・ポーク、パリパリサラダ、みかん」の組み合わせも、ほとんど残りませんでした。逆にたくさん残った献立は「五目豆」「鮭のちゃんちゃん焼き」「吹き寄せご飯」「具沢山みそ汁」「柿」「ラ・フランス」「ヨーグルトゼリーブルーベリーソース」です。共通点は「野菜や豆がたくさん入っている」「食べられない食材」「見た目」ということです。果物はりんごやみかんはよく食べるのですが、柿やラ・フランスは40個以上、手付かずの状態が残っていました。どちらも年に1、2回しか出ませんが、旬の味なので出すように心がけています。次回出たときは、一口かじってみてください。



さて今月のもりもり大賞は**6年3組！**（ほぼ毎日パーフェクト完食！）

6年に負けてないぞ！**4年3組！**頑張っています！6年2組、5年1組、4年2組、3年1組です。