

おいしく・楽しく・残さず食べよう!

# やなぎっこ★給食室 令和6年度 12月号

## ◆児童のみなさんへ◆

冬が深まり、寒くなってきましたね。冬はクリスマスやお正月などイベントがいっぱいです。かぜなどをひかずに、元気に楽しく過ごせるよう、以下のポイントを意識しましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白 菜、大 根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

★12月の給食では「冬野菜にチャレンジ!キャンペーン」を実施します★

## 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す。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣もおとろえると考えていたことから、冬至の日には、「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、無病息災を願うようになりました。

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。

今年の冬至は12月21日です。



## ◆保護者の皆様へ◆

冬休みなど、給食がない期間には、牛乳・乳製品の摂取量が減って、必要なカルシウムの量を補えない児童が多くなるという調査結果があります。お子様が生涯に渡って強く健康な骨と身体を維持できるよう、骨が育つ成長期の今のうちに、牛乳・乳製品を積極的に取り入れていただければと思います。



休日も 1日1杯 200mL 牛乳飲んで 良い骨と歯に

## ◆今月のイチオシ!メニュー◆

12月の行事食

12日20日(金)【冬至】  
※12月21日(土)

12日24日(火)【クリスマス】  
※12月25日(水)

●かぼちゃの肉じゃがが風&小魚のゆず風味揚げ●  
寒さの厳しい季節に、栄養価が高く長く保存もできる「かぼちゃ」を食べたり、ゆず湯につかって体を温めたりすることで病気を予防しようという、昔の人々の知恵が現代にも残っています。

給食では、定番の人気メニューの肉じゃがに、かぼちゃを加えた煮物と、ゆず果汁で香りづけしたタレをかけた小魚のから揚げが登場します。



## ●墨田区ゆかりの俳人・小林一茶の名句と共に味わう給食デザート●

『うまさうな 雪がふうはり ふわりかな』(季語:雪)  
現代語訳:空を見上げると、美味しそうな牡丹雪が、ふうわりふうわりと降ってくるのだよ。  
(現代語訳引用元URL: <https://haiku-textbook.com/kobayashi-issa/>)

本所相生町5丁目(現・緑1丁目)に家を借りて、5年ほど住んでいたという小林一茶。ユーモラスで素朴な、親しみやすい句を多く残した俳人です。今月の給食では白くてふわふわの雪に見立てて、練乳入りの蒸しパンを作ります。



俳句×食育!  
今年も大募集!

「第36回 お〜いお茶新俳句大賞」に応募しよう!  
入賞作品はお茶のパッケージに掲載!最大50万円の賞金有り!今年一年を5・7・5で振り返ろう!くわしくは、これから配るワークシートを見てね!