

給食だより 12月

(毎月19日は食育の日)

給 せ 第 2 - 8 号
習志野市学校給食センター
令和6年12月号 保護者用

朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。今年もあとわずかとなり、冬休みにはクリスマス、大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。年末は何かと慌ただしくなりますが、そういう時こそ規則正しい生活を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

今月は、「風邪予防の食事」と「行事食」がテーマです。

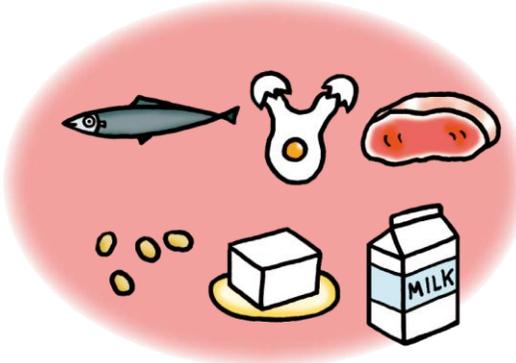


もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

年末年始は食生活も乱れがちになります。体の免疫の働きを高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物を食べて、かぜに負けないパワーをつけよう！
(ビタミン)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう！
(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)
※少ない量で効率よく体を温めてくれます。とりすぎには注意しましょう。

ほっとする、汁物で温まろう



ミネストローネ ぐだくさんみそしる けんちんじる

肉や魚、野菜などたくさんの食材を使った汁物は1品で栄養満点のごちそうです。体も温まります。給食でも、バラエティに富んだ汁物や煮込み料理を提供しています。



早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう。

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



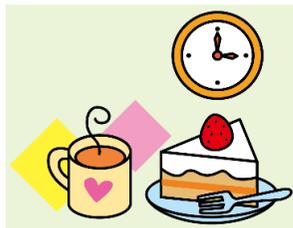
いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう。

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう。

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



ご存じですか？ 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払います。ゆず湯に入って身を清める風習もあります。

大晦日 (12/31)



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。(諸説あり)

正月 (1/1~)



おせち料理

新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。

関東風雑煮

四角いおもちを入れます。



関西風雑煮

丸いおもちを入れます。



あんもち
雑煮



小豆
雑煮



鏡開き (1/11)



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願います。

人日の節句 (1/7)



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。

～ みんなで食べたならおいしいね！ ～

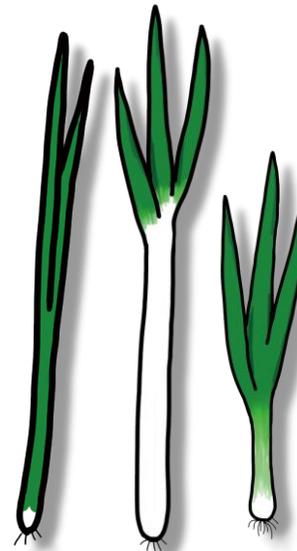


核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。年末年始は、様々なイベントなどがあります。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

農林水産省：食育ガイド

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide_201903.html

ながねぎのはなし



ながねぎは給食でもよく使用する野菜です。秋冬ねぎは、習志野市の主な農作物でもあります。ながねぎは、1年中買うことができますが、ながねぎの旬は冬を中心として、晩秋(11月)から春先(3月)です。埼玉県、千葉県、茨城県でたくさんつくられています。鍋物やすき焼き、薬味など、とてもよい味を出してくれます。



❖ 給食センターより ❖

気がつけば、今年もあとわずかになりました。給食では、一年を通して様々な行事にまつわる料理が登場します。食を通してお祝いや成長を願う気持ち、日本の伝統的な風習などを伝えています。年末年始には、日本の伝統的な料理を味わうのもいいですね。

また新学期、元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。