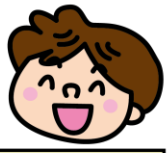
令和５年１１月２９日
調布市立石原小学校
校長　　飯島　慶裕
栄養士　岩崎　可愛

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

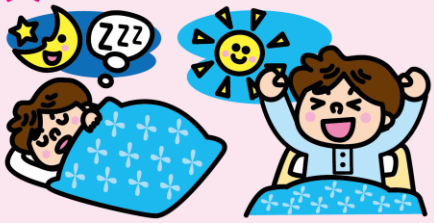
さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

☆冬休みを元気に過ごすためのポイント

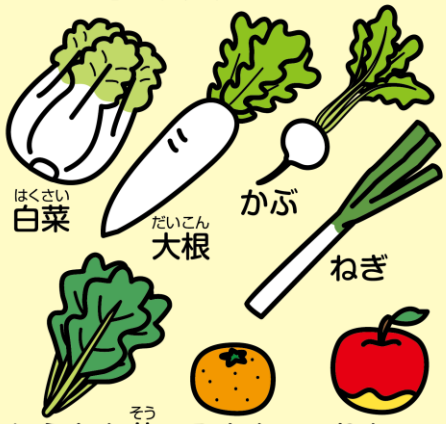


☆こまめに手を洗う

☆早寝・早起きを心がける



☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる



☆朝・昼・夕の３食を欠かさず食べる

☆適度に体を動かす

幸運を呼び込む冬至の食べ物

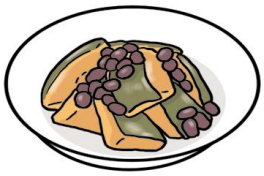
今年の冬至は12月22日です。

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気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。

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。

冬至とかぼちゃ

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえっていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運気も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。邪気を払うといわれるあずきと一緒に炊いた「いとこ煮」は、郷土料理の１つで、材料が煮えにくいものから追々入れていくことから「おいおい」を「甥と甥」で「いとこ（従兄弟）」とかけたのが名前の由来といわれます。



年越しそば

江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣があり、この名残りが大晦日の年越しそばだといわれます。細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また別の説では、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったともいわれます。

今月のおすすめ給食レシピ

【白菜の豆乳味噌鍋】2022.12.1の給食より

※分量は4人分です

炒め油	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	少々
生姜(みじん切り)	少々
豚肉(小間切れ)	40ｇ
人参（短冊切り）	40ｇ
玉ねぎ（5mm幅の薄切り）	40ｇ
生しいたけ（スライス）	20ｇ
しめじ(小房に分ける)	20ｇ
しらたき（あく抜き・５ｃｍ長さ）	20ｇ
木綿豆腐（２ｃｍ角）	80ｇ
白菜（短冊切り）	160ｇ
長ねぎ（ななめスライス）	40ｇ
鶏がらスープ	300ml
調製豆乳	120ml
赤味噌	小さじ2
白味噌	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1,1/2
練りごま(白)	大さじ1
白ごま	小さじ1
七味唐辛子	少々

作り方

①鍋に炒め油と，にんにく・生姜を入れて火にかける。香りが立ってきたら，豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら，鶏がらスープを入れ，人参・玉ねぎ・しいたけ・しめじを加えて，中火で火を通す。

②人参に火が通ったら，みそ～練りごままでの調味料を溶かし入れ，しらたき・豆腐・白菜・長ねぎを加えてふたをして，中火で煮る。

③白菜と長ねぎに火が通ったら，豆乳と白ごま・七味唐辛子を加え，味見をする。

- 給食では，鶏ガラと野菜の皮や芯などを煮込んでスープをとっていますが，御家庭では，お好みのだしを使用してください。無ければ水でもOKです。
- 豆乳を入れた後は，煮立てないように御注意ください。分離して舌触りが悪くなります。
- 豆乳を入れることで，体の芯から温まる，優しい味の一品です。お好みの具材を入れて，ぜひお試しください♪