



12月給食だよ

令和3年11月27日
調布市立 石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

カレンダーも残すところ、あと一枚になりました。朝夕の冷え込みが厳しくなりましたが、寒さはこれから一段と増します。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも、食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。また朝 食 はからだを中から 温 めてくれます。しっかり食べてから登校しましょう！

冬休み中の食生活

早起・早起をし、朝ごはんを食べよう
朝ごはんを食べて、朝の生活リズムを整えよう。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

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。

地域や家族に伝わる食文化を知ろう
年々失われつつある食文化は、日本の伝統行事に伝わる機会が多くあります。

正しい手の洗い方を確認しよう

① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

② 手の甲を、のばすように洗う。

③ 指先・爪の間を、手のひらの上で「しっかりこする」。

④ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上で「しっかりこする」。

⑤ 親指は、ねじりながら洗う。

⑥ 手首を洗う。

⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。

⑧ 清潔なハンカチやタオルで、ふく。

こんでカレンダー 12月

月	火	水	木	金
12月				
6日(月) ……大雪「かせ予防メニュー」	7日(火) ……世界の料理「イタリア」	8日	9日	10日
12月7日は、「大雪」です。暦の上で「山」だけでなく平野にも雪が降る「寒い季節」になりました。1日早いですが、石原小学校の皆さんが、寒さに負けず元気な過ごせるように、ピタミンやミネラルたっぷりの元気こんにでにしました。しっかりと栄養をとって、かせを予防しましょう！	12月8日は、「大雪」です。暦の上で「山」だけでなく平野にも雪が降る「寒い季節」になりました。1日早いですが、石原小学校の皆さんが、寒さに負けず元気な過ごせるように、ピタミンやミネラルたっぷりの元気こんにでにしました。しっかりと栄養をとって、かせを予防しましょう！	12月9日は、「大雪」です。暦の上で「山」だけでなく平野にも雪が降る「寒い季節」になりました。1日早いですが、石原小学校の皆さんが、寒さに負けず元気な過ごせるように、ピタミンやミネラルたっぷりの元気こんにでにしました。しっかりと栄養をとって、かせを予防しましょう！	12月10日は、「大雪」です。暦の上で「山」だけでなく平野にも雪が降る「寒い季節」になりました。1日早いですが、石原小学校の皆さんが、寒さに負けず元気な過ごせるように、ピタミンやミネラルたっぷりの元気こんにでにしました。しっかりと栄養をとって、かせを予防しましょう！	12月11日は、「大雪」です。暦の上で「山」だけでなく平野にも雪が降る「寒い季節」になりました。1日早いですが、石原小学校の皆さんが、寒さに負けず元気な過ごせるように、ピタミンやミネラルたっぷりの元気こんにでにしました。しっかりと栄養をとって、かせを予防しましょう！
13日	14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日	22日
23日	24日	25日	26日	27日
28日	29日	30日	31日	

ご存じですか？ 年々年始の行事食

冬至 (12/22 ころ)
かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べると、
体を温め、免疫力を高める効果がある。

大晦日 (12/31)
年越しそば
そばのように長く食事を続け、
新しい年を迎えるようにと、
長寿を願って食べられる (諸説あり)。

正月 (1/1 ~)
おせち料理
新年への願いを込め、
縁起の良い食べ物を
供える。

人日の節句 (1/7)
七草がゆ
7種類の野草を入れたお粥を
食べ、1年の無病息災を願う。

小正月 (1/15)
小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りの
お粥を食べ、無病息災を願う。
「かゆい」を行う所もある。

鏡開き (1/11)
お汁粉
破神様へ供えてあった餅も
ちを小さく割り、お汁粉や
お雑煮などに入れて食べ、
1年の幸せを願う。

二十日正月 (1/20)
あられ
歳神様がお帰りになる日。寒っ
たもちや正月料理を食べ、
して正月を締めくく。魚の骨
やあらを使った料理を食べる
所もあり、「正月」をいう。

＜今月のこんだて＞
6日(月)・・・大雪「かせ予防メニュー」
12月7日は、「大雪」です。暦の上で「山」だけでなく平野に雪が降り、寒い季節になります。1日早いですが、石原小学校の皆さんが、寒さに負けず元気に過ごせるように、ビタミンやミネラルたっぷりの元氣こんだてにしました。しっかりと栄養をとって、かせを予防しましょう！
7日(火)・・・世界の料理「イタリア」
ラゲソースの「ラグー」は、食材を細かく切って煮込んだ料理のことです。日本で好まれているミートソースやポロネーゼも、このラゲソースが元になっているそうです。パンナコッタの「パンナ」は生クリーム、「コッタ」は煮詰めるという意味で、牛乳・生クリーム・砂糖をゼラチンで固めたデザートです。
21日(火)・・・冬至、郷土料理「山梨県」
「冬至」は、一年中で一番昼の時間が短い日です。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして、無病息災を祈る風習があります。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」となり、「ん」が「ん」のつく物を食べる縁起が良く、いよいよ、栄養をつけて寒い冬を乗り切る恵でもありません。
特に「なんきん」「れんこん」「さんかん」「うんどん(うどんの音の言い方)」は、「ん」が2つ付くことから、たくさん運が取り込めるということから「冬至の七種」と呼ばれます。今年の給食では、山梨県の郷土料理を提供します。
22日(水)・・・給食終われ、11月7日給食
2学期最後の給食は、スペシャルメニューのリザーブ給食です！今回は、のみのとおかすを、それぞれ選びます！