

12月食育たより

令和5年11月29日
調布市立上ノ原小学校

寒い日が続く、インフルエンザや風邪が流行しやすい季節になりました。もうすぐ始まる冬休みも元気に過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

★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>ほうれん草 みかん りんご</p>

おすすめ給食レシピ

11月の献立より わかめのツナ和え

- カットわかめは、水で戻して、水気をきっておく。キャベツは、千切りにする。きゅうりは、輪切りにする。ツナは、油をきってレモン汁と和えておく。
- ボウルにドレッシングの調味料を入れてよく混ぜる。
- ①と②をよく混ぜ合わせればできあがり。



◎材料 (4人分)

- ・カットわかめ(乾燥) 2.5g
 - ・キャベツ 110g
 - ・きゅうり 40g
 - ・ツナ缶詰 1缶
 - ・レモン汁 5g
- ドレッシング
- ・しょうゆ 4g
 - ・さとう 2g
 - ・酢 5g
 - ・ごま油 少々

※給食では野菜やドレッシングは加熱します。

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。

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。

かぼちゃ(なんきん) にんじん かんてん うどん

ご存じですか? 年末年始の行事食

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る(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る。

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

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。

鏡開き(1/11)

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年の無病息災を願う。

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年の幸せを願う。