

給食だより 12月

埼玉県立行田特別支援学校 給食室

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

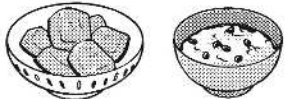
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日と境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる白とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

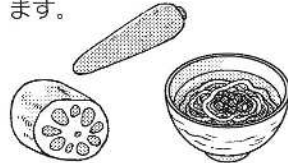
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



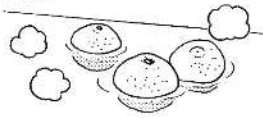
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいうい伝えがあります。



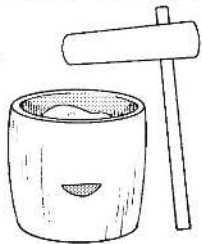
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわす。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



積極的にとろう！ 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。



©少年写真新聞社2023

ノロウイルスによる 食中毒に注意

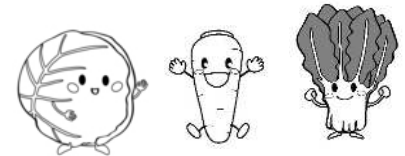
ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。予防するには、石鹸で手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。



©少年写真新聞社2023

給食のメニュー紹介 のり酢あえ 5人分

【材料】	【作り方】
ツナ 35g	①ほうれん草は茹でて4cm幅に切る。 人参は細めの短冊切り、キャベツは短冊切りにして茹でる。 ②①とツナを混ぜ合わせ、調味料で味付けをする。 ③最後に刻みのりを加え、あえる。
ほうれん草 100g	
人参 40g	
キャベツ 150g	
刻みのり 2g	
砂糖 6g	
しょうゆ 12g	
酢 12g	



12月の主な食材の産地予定

米	大麦	豚肉	鶏肉	大豆	油揚げ	豆腐	たまご
埼玉	国産	鴻巣	青森 岩手	国産	埼玉	国産	国産
じゃが芋	にんじん	玉ねぎ	大根	白菜	ねぎ	ほうれん草	小松菜
北海道	埼玉	北海道	神奈川	茨城	埼玉	埼玉	埼玉