

給食だより

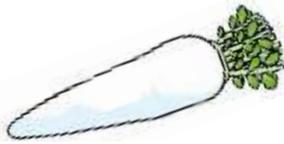


令和5年度 12月号
東京都立葛飾盲学校
校長 岩下 桂郎

今年も残すところ1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、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ります。冬を元気に過ごすため、うがいや手洗いなどの基本的な感染症予防対策が大切です。また、免疫力を高められるよう、食事、睡眠をしっかりをとることを心がけてください。

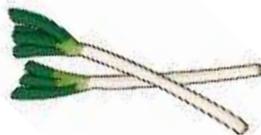
冬の旬の食べ物

冬は、なべ料理、煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。旬の食材は、栄養価が高く、おいしさも増します。旬の食材を取り入れつつ、体を温める料理を食べ冬を乗りきりましょう。



だいこん

冬のだいこんは甘みが増し、一段とおいしくなります。



ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。



みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。



ぶり



たら

12月22日 『冬至』 かぼちゃとゆず湯でかぜ予防

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれます。また、「ん」のつく食べ物は「運ばかり」と言われ、縁起をかつぐと伝えられてきました。なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、うどん（うどん）、ぎんなん、きんかん、かんでんなど、「ん」が2回つく食べ物は冬至によく食べられます。12月22日の給食では「ゆず」を使った魚のゆであん焼き、ゆず香和え、ゆずりんごかんと「かぼちゃ」が入った豚汁を提供します。よく味わって食べてください。

12月のお楽しみ給食

6日（水） 幼稚部

「♡ようちぶのおともだちがすきなもの
もりだくさんメニュー♡」
ミルクパン・からあげ・フライドポテト・
ブロッコリーいりサラダ・コーンスープ・
いちごがのったケーキ・ジョア（プレーン）

12月の食材体験 「こまつな」

（線の料理にこまつなを使用しています。）

12日（火） *通級生のお楽しみも入れました*
しょうゆラーメン・カレーポテトフライ・
ごまあえ・みかんゼリー・ジョア（マスカット）
「さむいふゆにあたたかいものをたべよう」

12月21日 郷土食「大分県」

- ・「とりかぼすポン酢」
とり肉のたがらのことで、ポン酢などをつけて食べます。かぼすは大分県の特産品です。
- ・「あいませ」
炒めた野菜にすった豆腐を和えた料理で、混ぜ合わせることが名前の由来と伝えられています。
- ・「だんご汁」
小麦粉で作った平たいだんごと、季節の野菜を煮込んだ汁物です。