

# 給食だより



令和6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、睡眠をしっかりすることを心がけてください。

## 冬の旬の食べ物

冬は、鍋料理、煮物などに合う野菜や魚介類、そしてビタミンCを多く含むみかんなどが旬を迎えます。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が豊富です。



ぶり



たら



12月21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言われます。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、かんてんなど、「ん」が2回つく食べ物は冬至によく食べられます。今年の冬至は12月21日で土曜日のため、ひとあし早く、12月20日の給食で「ん」が2回付いているうどん（うどん）、「ゆず」を使ったゆずりんごかんと「かぼちゃ」が入ったかぼちゃのそばろあんを提供します。

## 12月のお楽しみ給食

10日（火） 幼稚部1組

「もりもり食べましょうメニュー」

ごはん ししゃもフライ（添フライドポテト）

ごま酢和え みそ汁 みかんゼリー 牛乳

## 12月の食材体験 「ブロッコリー」

12日（木）

ごはん 肉豆腐 青のりポテト

ブロッコリーのごま和え みそ汁 牛乳

※給食ではごま和えにして、みなさんに食べてもらう予定です。



## 12月5日 郷土食「石川県」



・「ぶり大根」現在は、養殖されたぶりが多く

出回っていますが、ぶりは石川県では昔から海で獲れる魚で、初冬の頃に、雷が雷鳴を響かせることを「ぶりおこし」と言う表現があるように、ぶり漁が盛んになります。石川県の伝統食材であるぶりは様々な料理に使われますが、今でも家庭で多く作られる「ぶり大根」を給食で提供します。

・「めった汁」「めった汁」とは、さつまいもや大根、にんじんといった根菜類を使った奥だくさんの豚汁のこと。一般的には、じゃがいもやさといもを使いますが、めった汁はさつまいもを使います。その他の根菜にきまりはなく、石川県全域の家庭で気軽に食べられています。味付けは、みそ、しょうゆ、と家庭により様々です。