

きゅうしょくだより



令和5年 12月号
昭島市立富士見丘小学校
栄養士 雨宮 絵菜

寒さに負けない体をつくろう！



12月は、7日に「大雪：雪がたくさん降り始めるころ」、22日に「冬至：1年で最も昼間が短い日」があるように、1年の中でも、太陽が出ている時間が短く、寒さが身に染みる時期です。寒くなると、体が冷えて免疫力が低下したり、空気が乾燥することで、感染症がはやりやすくなります。

寒さに負けずに元気に過ごすために、心がけたいことをご紹介します。



しっかり手を洗おう

冬はノロウイルスがはやる時期でもあります。ノロウイルスは、気温と湿度が低い環境で感染力が高まります。水が冷たく感じる季節ですが、食事をする前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



旬のおいしい食材を食べよう

ごぼう、大根、にんじん、長ねぎなどの根菜類に含まれるビタミンCやビタミンEは、血流をよくする働きがあるため、全身を温めることが期待できます。

寒い冬にとれるぶりやさばは、脂がのり、おいしくなります。魚は、たんぱく質をしっかりと取ることができ、免疫細胞を作ることに役立ちます。

冬の野菜や魚を使ったお鍋は、体が温まり、栄養もたくさんとれるのでおすすめです。



体を動かそう

寒くなると、外に出て体を動かす時間が減りがちです。体をたくさん動かすとお腹がすき、食事がおいしく食べられます。また、体を動かすことで体が温かくなります。寒い日は、おうちのお手伝いをしてみてはいかがでしょうか？ 掃除や買い物も案外、体を動かすものです。

まだしたことのないお手伝いにもチャレンジしてみましょう！



楽しい年末年始を過ごせるように、体調管理に努めましょう。

江戸東京野菜の拝島ねぎが登場します！



江戸東京野菜は、江戸期から続く東京の野菜文化を継承し、種を守り、栽培方法も受け継がれてきた伝統ある野菜です。昭島市で栽培されている「拝島ねぎ」は、江戸東京野菜に登録されている野菜のひとつです。「拝島ねぎ」は、やわらかい特性のため育てるのが難しく、生産者が減少してしまった時期もありました。しかし、近年、復活を目指す活動が始まり、生産者も増え、現在では昭島市の特産品になっています。

「拝島ねぎ」は、生では辛味が強いのですが、煮たり焼いたりすると甘味が増します。給食では、12月20日の「拝島ねぎと冬野菜の味噌煮」に「拝島ねぎ」を使います。楽しみにしててください。



年末年始の行事食

冬至

かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらう。ゆず湯に入って身を净める風習もあります。

大晦日

年越しそばを食べるのは、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ています。(諸説あり)

正月

おせち料理は新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われています。(黒豆、きんとん、伊達巻、えび、田作り、れんこん、里いも、かすのこ)

人日の節句

1年の無病息災を願い、7種類の若菜を入れたおかゆを食べます。(七草がゆ)

学校給食費納入のお知らせ

※1月分は12月25日(月)が口座振替日です。

1月分は12月22日(金)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先：学校給食課収納係 電話番号 042 - 544 - 4456

たくましい昭島っ子的のために