



# 12月給食だより

令和4年12月号  
杉並区立高井戸第四小学校  
校長 加納 直樹  
栄養士 佐藤 由佳



今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。寒さがだんだん厳しくなり、風邪をひきやすい季節になります。バランスの良い食事と規則正しい生活をして、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

## ◆◆風邪や感染症を予防しよう！◆◆ ☆★☆……☆★☆……☆★☆……

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

てあ みなお

### 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



かんせんしょう よぼう めんえききょう さいきん からだ まも しく せいじょう はたら じゅうよう  
 感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。

えいよう よ しょくじ きほん こうさん か さよう エー シー イー ぶく しょくひん と い  
 栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

こうさん か さよう めんえききょう ていか ひ お かつせいさんそ ほっせい はたら おさ さよう  
 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

エー

### ビタミンA

いろ こ やさい  
色の濃い野菜、レバー、ウナギ  
に多く含まれる

おお ぶく  
にんじん かぼちゃ  
ほうれん草 レバー ウナギ

シー

### ビタミンC

やさい くだもの るい おお ぶく  
野菜、果物、いも類に多く含まれる

あか  
赤ピーマン  
いちご  
ブロッコリー  
かき 柿 キウイフルーツ じゃがいも

イー

### ビタミンE

いろ こ やさい しゅじつるい ぎょかいりい  
色の濃い野菜、種実類、魚介類、  
植物油に多く含まれる

しょくぶつ ゆ おお ぶく  
アーモンド かぼちゃ ひまわり油  
モロヘイヤ トラウトサーモン

# ☆12月の献立から☆

## ★芋団子汁(2日)

じゃがいもをつぶして片栗粉と混ぜて団子を作ります。北海道の郷土料理です。

## ★ほうとう(5日)

かぼちゃなどたくさんの具を味噌で煮込んだ料理です。小麦粉で練った平たい麺を入れるのですが、山梨県の郷土料理です。

## ★手作り肉まん(5日)

給食室で、皮から作ります。大変な作業ですが、調理員がひとつひとつ丁寧に作ってくれます☆味わって食べましょう

## ★たまごと野菜のクッパ(8日)

クッパは韓国料理のひとつです。「クク」がスープ、「パブ」がごはんという意味なので、ごはんにはスープをかけた料理を「クッパ」といいます。

## ★みみ汁(9日)

山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って薄くのばし、農作業で使う道具の「箕(み)」の形を作っています。ほうとうと似ていますが、みみは三角形が特徴的です。縁起の良い食べ物として正月にも食べられるそうです。

## ★珍珠丸子(12日)

「チンジュワンズ」と読みます。肉団子にもち米をまぶして蒸したしゅうまいです。手が込んだ料理です!

## ★冬至(21日)

冬至にちなんで、ゆずを使ったさわらの幽庵焼きとかぼちゃのそぼろあんかけがでます。



## ★リザーブ給食(22日)

チキン2種と飲み物3種の中からそれぞれ好きなものを事前に選んでもらいます。お楽しみに☆



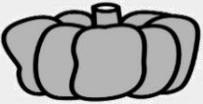
## ～かぼちゃとゆず湯でかぜ予防～

12月22日は冬至(とうじ)です。冬至とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。かぼちゃの旬は夏ですが、冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。また、ゆず湯に入ると湯治(とうじ)をすると無病息災で冬を過ごせるといいます。



冬至に **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

なんきん (かぼちゃ)



れんこん



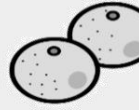
にんじん



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん (うどん)



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べる楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。



クリスマス  
プディング  
(イギリス)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)

