

きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校
令和2年度12月号

早寝、早起き、
朝ごはん!

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力を付ける習慣ができたそうです。

給食では、16日に冬至にちなんだメニューが出ます。



かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。



～給食レシピ紹介～



チキチキごぼう (材料 4人分)

鶏もも肉	120g
ごぼう	60g (1/4本)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
グリーンピース	12g
土白糖	4g (小さじ1強)
醤油	10g (小さじ2)
みりん	10g (小さじ2)
酒	3g (小さじ1/2)
白いりごま	2g (小さじ1弱)

今回は、12月の献立表の中から「チキチキごぼう」のレシピを紹介します。材料は、小学校中学年を一人分の分量として計算していますので、御家庭に合わせて量を調節してください。

作り方

- ① 鶏肉は、2cm 角程度の角切りに、ごぼうは2mm 幅のななめ切りにする。
- ② 鶏肉とごぼう、それぞれに片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 調味料を煮立たせ、揚げた鶏肉とごぼう、さっと茹でたグリーンピース、ごまを加えて和える。

栄養士の実習生がきました

11月24日～12月1日、栄養士の仕事を学ぶために、尚絅学院大学3年生の3名実習にきました。

栄養指導では、校内放送で旬の食材について話をしてもらいました。また、12月1日は、3人で考えた献立で給食をしました。



12月1日の献立

ごはん
牛乳
鶏肉の香草焼き
ひじきの彩りサラダ
味噌野菜スープ



どの料理も残食が少なく、みんないっぱい食べてくれたようでした。普段なかなか、完食できない児童がこの日は、全部食べたとの声も聞かれました。

12月は、**12月18日(金)で給食終了**となります。

12月21日～25日の5日間、弁当日となります。

弁当の持参をお願いいたします。

お子さんに手伝ってもらおう等、一緒に弁当作りに取り組んでいただければと思います。

もうすぐ冬休み！
食生活の
ポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と
量を決めて
食べよう



食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

かむ かむ
かむ



冬野菜をたっぷり食べよう



★お知らせ★

冬休み明けは、

1月7日(木)は弁当日で、1月8日(金)から給食開始になります。

年明けからもよろしく願いいたします。皆様が良い年を迎えられますように…。