



スクールランチ

令和3年
まなづる小学校

今年もあとわずかとなりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく風邪やインフルエンザの予防対策も必要となってきます。冬休みに入りますが、引き続き、外出後や食事の前の手洗いをしっかり行いましょう。ウイルスに負けないために、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)



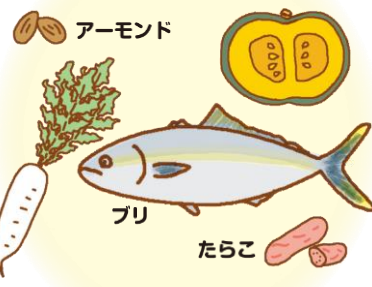
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



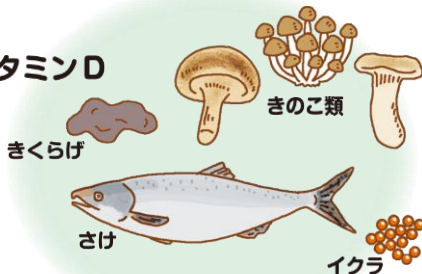
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



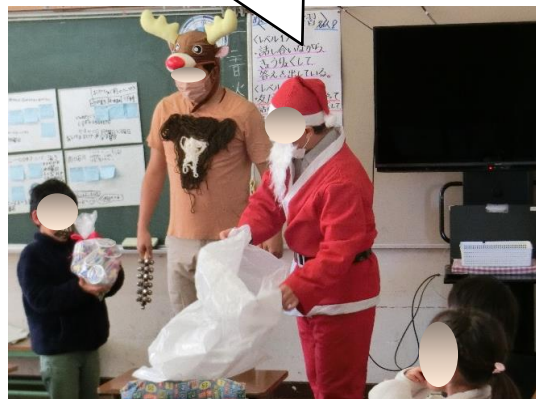
丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることによって人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

今月の給食から

サンタクロースがやってきた!

12月21日は、2学期最後の給食でした。「サンタのおくりもの」のチョコムースをサンタクロースとトナカイが教室に届けてくれました。

私は校長先生ではない。
サンタクロースです!
隣にいるのは、水野先生
ではない。トナカイです!





季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C）が多く含まれている。『寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように』との願いが込められている。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていた。また、「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。『無病息災』を願うと、いわれている。

料理に込められた 願いを知ろう

おせちのきもち

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

数の子・さといも・八つ頭



数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には魔よけの方があるとされ、「まめ（元気）で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん



伊達巻きは巻物（巻物）に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。