

食育だより

第7号 令和2年12月18日発行 豊郷北小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり、寒い毎が続きます。年末年始にはたくさんの行事食や郷土料理、家庭料理に出会うことができます。その中には地域独特のもの、家庭独自のものなどいろいろあると思います。楽しい冬休みを過ごせるように、毎日3食の食事をしっかり食べて、生活のリズムを整え、寒さやウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう。

行事食を知ろう！



冬至

12月21日は冬至です。冬至は、1年で最も昼が短い日です。ゆず風呂に入ったり、かぼちゃや、にんじん・だいこん・れんこんなどの「ん」のつくものを食べたりすることで縁起を担ぎます。



大晦日

12月31日の大晦日には、年越しそばを食べます。そばを食べるようになった由来は、「細く長いそばのように、健康で長生きできるように。」「そばは切れやすいので、1年間の苦労を切り捨てて翌年に持ちこさないように。」という願いが込められています。

おせち料理について

新しい年を迎え、お正月に食べる料理といえば「おせち」ですね。おせち料理は、もともと節句の時にお供えしていた料理のことを言います。のちに、お正月料理のみが「おせち」と言われるようになりました。おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。

えび
腰が曲がるまで健康であるようにという長寿を願って

黒豆
まめまめしく、よく働けるように

きんとん
金運を呼ぶ縁起物として

重箱にも福を重ねるという
意味があります！

数の子
にしんの卵で、たくさん卵がある
ので子孫に恵まれるように

だて巻き
形が巻物に似ているので、
学問や習い事の向上を願って

こぶ巻き
喜ぶという言葉の「こぶ」
から縁起物として

冬の食材：みかん



みかんの仲間

みかんの旬は、12月～3月です。私たちがよく食べているみかんは温州みかんといいます。みかんには水分が豊富に含まれており、酸っぱいのはクエン酸によるもので、体の疲れを早く取る働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれているので、免疫力を高め、風邪予防や皮膚を健康に保つ働きがあります。

Mサイズのみかんを2個食べることで、1日に必要なビタミンCを摂取することができます！※食べすぎは注意です。

オレンジ・レモン
ゆず・グレープフルーツ
はっさく・いよかん
ぼんかん・きんかん
夏みかん・かぼす・すだち
など仲間がいっぱい！

冬休みは行事が多いということは、その分ケーキやごちそうを食べることも多いと思います。食事やおやつを食べるときには、時間を決めたり、よく噛んで食べたりして、体重が増えすぎないように気を付けましょう。



ノロウイルス感染症とは



85～90度で
90秒以上加熱！

ノロウイルスは、嘔吐や下痢などの急性の胃腸炎の症状を起こす冬季をピークに発生する感染症です。人から人への感染や、食中毒として感染する場合があります。

ノロウイルスは人にしか感染しないため、ならないためには二枚貝などの十分な加熱、手洗いが大変重要になります。手洗いは、新型コロナウイルスや他の病気の予防にもなるのでしっかりと続けていきましょう！

11月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ	じゃがいも	長野県	えのき	エリンギ
青森県	にんじん	だいこん		しめじ	
茨城県	はくさい	チンゲンサイ	千葉県	だいこん	
	ピーマン	さつまいも	栃木県	にんじん	しいたけ
宇都宮	もやし			ごぼう	

地産地消 野菜

お問合せは学校、または栄養士 野澤まで御連絡ください。

さといも ねぎ だいこん はくさい にんじん
キャベツ カリフラワー



給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「カリフラワー」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

※裏面の「豊郷食育だより」もご覧ください。