



12月食育だより No.8



～食べることは生きること～

令和6年12月 守口市立樟風中学校

12月になりました。いよいよ今年も最後の月ですね。今年はだいぶ暖かい日が続いていて寒い日が少ないように思いますが、これから本格的に冬模様になってきます。寒くなると朝起きるのがつらくなってきますが、朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。栄養をしっかり摂ることは、これから使う体や脳への栄養補給はもちろんのこと、疲れた体や頭を回復することでもあります。しっかり前日の疲れを回復させ、朝ごはんを食べてその日の始まりの栄養を補給し、その日の勉強、運動を頑張りましょう。

インフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんとせっけんをつけて手を洗うこと、食事をしっかり食べる事、疲れをためないことが重要です。引き続き一人ひとりが感染症予防を徹底しましょう。

もうすぐ2学期も終わりです。冬休み中は楽しい行事がたくさんありますね。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、普段とは違う雰囲気、食事を楽しんだり出来るのもいいですね。洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばや、おせち料理、お雑煮など、日本に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても、子ども達に伝えていきたいものです。

ランチルームだより



1年生もランチルームで食べ始めてからもう半年が過ぎました。もう給食には慣れましたか？ランチルームもコロナ禍の頃とは景色が違い、つい立てが無くなって、みんなの食べている様子がよく見えるようになりました。

食事のマナーは、誰もが不快にならないようにあります。相手が嫌な気持ちにならない食事のしかたを考えて食べましょう。

口に食べものが入っているときはしゃべらない。食べているときは立ち歩かない。食べものをあげたりもらったりしない。など基本をもう一度思い起こして、みんなが気持ちよく、楽しく食べられる場所でありたいですね。

牛乳パックはキレイに畳んで返している人がほとんどになりました。良い習慣はこれからも続けてください。水が冷たくなって寒いですが、しっかり手を洗い、感染症対策をしましょう。ハンカチも忘れずに！



年末年始は、行事食に触れる機会に！



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

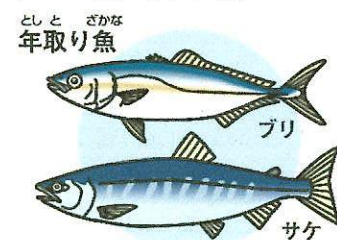
冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。



春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

七草

七草がゆを食べるのは、お正月に食べ過ぎて疲れた胃を休めるためとも言われています。

七草にはそれぞれに次のような効用があると言われています。

- セリ・・・目の充血やめまいを予防
- ナズナ・・・消化機能を整える
- ゴギョウ・・・せきを止めてたんをは切る働き
- ハコベラ・・・胃炎や胃弱に効果的
- ホトケノザ・・・筋肉の痛みにも効果的
- スズナ・・・胃腸を整え熱を下げる
- スズシロ・・・胃腸の働きを助ける

春の七草





マークシート で給食を申し込む場合は**12月13日(金)**までに学校に提出してください。

予約システム (パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、喫食日の3日前(土日祝を除く)の午前10時までです。



アレルゲン情報について

「卵、乳、落花生、小麦、そば、えび、かに、大豆、くるみ」について表示します。食物アレルギーがある方は、**十分にご確認ください**のうえ**予約**をお願いします。
給食で使用する食材は、教育委員会ホームページでご確認いただけます。



◆ぶりの照焼き

9日 木



ごはん、牛乳、煮しめ、紅白なます、きな粉だんご、すまし汁

◆ミンチカツ・ソース小袋

10日 金



ごはん、牛乳、ひじきと大豆の煮物、白菜ときゅうりの和え物、みそ汁

予約システム QRコード (スマートフォン用)



◆根菜カレーライス

14日 火



ごはん、牛乳、かぼちゃコロッケ、ブロッコリーのマヨサラダ、黄桃缶

◆ピリ辛肉じゃが

15日 水



ごはん、牛乳、えび入り炒り卵、もやしの和え物、みそ汁

◆サーモンのムニエル

16日 木



コーンピラフ、牛乳、青のりポテト、野菜のマリネ、ミネストローネ

◆タッカルビ風

17日 金



ごはん、牛乳、大根としめじのそぼろあん、みかん、すまし汁

◆白菜クリームシチュー

20日 月



ロールパン、牛乳、エビカツ、ジャーマンポテト、キャベツのサラダ

◆鶏肉のピリ辛炒め

21日 火



ごはん、牛乳、大根サラダ、青りんごゼリー、ビーフンスープ

◆ポークビーンズ

22日 水



ごはん、牛乳、厚揚げのチーズ焼き、いか入りごまドレッシング和え、コンソメスープ

◆豚肉と厚揚げの炒め物

23日 木



ごはん、牛乳、きびなごフライ、小松菜のおひたし、みそ汁

◆かきあげ

24日 金



しらす入りひじきごはん、牛乳、野菜炒め、ピリ辛こんにゃく、すまし汁

◆スパゲティミートソース

27日 月



ロールパン、牛乳、揚げきんぴら、フレンチサラダ、コンソメスープ

◆マーボー豆腐

28日 火



ごはん、牛乳、春巻、甘酢和え、パイン缶

◆ポトフ

29日 水



ごはん、牛乳、肉だんご、白菜とひじきのサラダ、カレースープ

◆チヂミ

30日 木



わかめごはん、牛乳、春雨チャプチェ、炒り卵、中華スープ

◆いわしの竜田揚げ

31日 金



ごはん、牛乳、大根の即席漬け、じゃこ大豆、かきたま汁