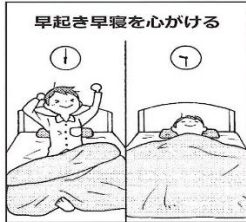


# 12月 給食だより

令和5年12月12日  
西東京市立青嵐中学校

## 気をつけたい 冬休みの生活習慣



冬休み中も、生活リズムが崩れないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると体調を崩しやすくなります。

新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



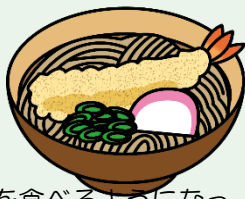
1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化に触れたり、親戚など久しぶりに会う人達と食事をしたりする機会もあることでしょう。子供と一緒に料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気でおうちでの食事を楽しんだりするのもいいですね。

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は時代が変わっても子供達に伝えていきたいものだと思います。

## 大みそか



### 年越し そば



大晦日に年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど呼び方もさまざまです。



あなたの家では  
何と呼びますか?

## 正月

### おせち料理



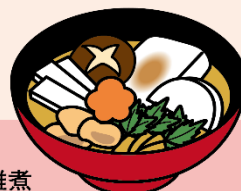
もともとは歳神様へお供えしたものを家族で頂く「直会」と呼ばれる食事だったものが豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

### お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。



関東風雑煮



関西風雑煮

# 冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



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。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。

※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。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



12月8日、西東京市の学校給食では、北海道森町から無償提供されたほたてを使った「ほたてデー」でした。青嵐中学校は、保谷第一小学校で調理した「ほたての香草チーズパン粉焼き」が提供されました。じゃがいもやブロッコリー、赤ピーマンなどの野菜にほたて3粒をのせ、香草チーズパン粉をかけてオープン調理したものです。彩もよく、一足早いクリスマスメニューになりとても美味しくいただきました。



にんじんの色



栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。