

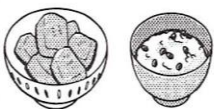
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

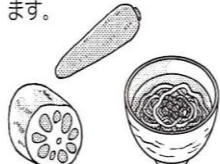
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



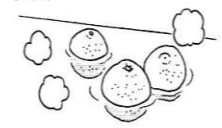
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



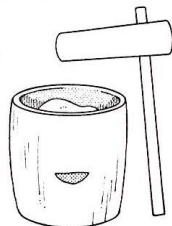
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

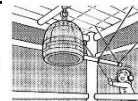


もちつき

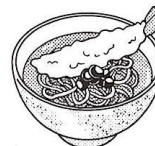
正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか



みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



保護者のみなさまへ

3学期の学校給食・弁当申込みが無事に終わりました。お忙しい中でのご協力、ありがとうございました。

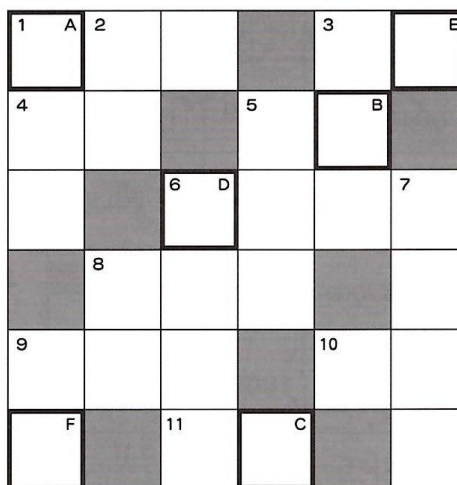
来年度1学期の申込みは2月中旬を予定しております。近くなりましたらお知らせいたしますのでご協力よろしく願いいたします。

★二学期の給食は 12月22日（金）で終わります

★三学期の給食は 1月10日（水）から始まります

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

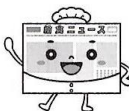


タテのカギ

- 1 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 2 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 3 物を売ったり買ったりする場所。
- 5 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇〇揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 6 器に入れて持ち歩く食事。
- 7 苦しみがなく、楽しみに満ちあふれた場所。
- 8 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 9 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 1 寝る時にかけると暖かい。
- 3 人が腰をかけるための家具。
- 4 頂上目指して出発！
- 5 海の〇〇、山の〇〇。
- 6 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 8 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 9 日本の古い呼び方。
- 10 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- 11 リズムやメロディーをつけて歌う言葉。



A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい

～ 12月の献立より～



☆ 8日→帆立無償提供の日

・北海道森町の水産加工業者は水産物の輸出減少により申告な影響を受けています。そこで、森町では、町内事業者支援の一環として、帆立を買い取り、全国の学校給食に無償で提供する事業が行われました。西東京市教育委員会ではこの取り組みに賛同し、北海道産の帆立を西東京市の学校給食に約15,500食、無償で提供していただくこととなりましたので12月8日を帆立デーとして西東京市立小中学校の給食に使用します。保谷第一小と青嵐中では、下味をつけた帆立に香草チーズパン粉をふりかけオーブンで焼きます。森町の帆立の味を楽しみにしてください。

☆ 21日→冬至の献立

・冬至にちなんで、柚子とかぼちゃを使った献立を取り入れました。柚子と蓮根のつくねは、柚子は皮ごとすりおろして、ひき肉、みじん切りにした蓮根と合わせてつくります。

☆ 22日→クリスマスメニュー

・2学期最後の給食は、和風きのこスパゲティ、スパイシーカレーチキン、星マカロニのスープ、みかんジュースです。



【10月の献立に使われた主な食材の産地】

産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名
北海道	人参・かぼちゃ・大根・じゃが	栃木	もやし・なす	和歌山	柿
青森	ごぼう・にんにく・ねぎ・かぶ	高知・愛媛	生姜・レモン・ピーマン	西東京市	生しいたけ
秋田	ねぎ	福岡	小葱	長野	しめじ・ぶどう・えのき
千葉	青梗菜・きゅうり・さつまいも	群馬	もやし・ほうれん草・ブロッコリ	長野	白菜・セロリー・レタス・きゃべつ
埼玉	小松菜	山形	りんご	新潟	米・えりんぎ・里芋・舞茸・なめこ
徳島	さつま芋	茨城	ピーマン・水菜	東京・群馬・岩手・青森	牛乳（原乳）