



令和5年12月  
池子小学校

## 給食だより

今年もあとわずか、木枯らしが吹く季節です。寒さも増して風邪やインフルエンザの流行も見られます。

朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養バランスのとれた食事で病気に負けないように元気で冬休みを過ごしてもらいたいです。

毎年この時期は、ノロウイルスのニュースが多く出ています。手洗い・うがいをこまめにしたり、調理器具の消毒をしっかりとしましょう。

冬休みは大みそかや正月の行事食の由来について、この機会を利用して家族で話題にしてはいかがでしょうか。

### 12月31日は「大晦日」

この日は「年越しそば」を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか。

これは、「そばのように長く生きられますように」や、「切れやすいそばのように、今年の大変だったことやイヤなことを、きっぱり切り捨てて新しい年を良い年にしましょう」という願いが込められています。



### 「お正月」

おせち料理には、普段食べ慣れないものが多いですが、昔の人の健康を願った気持ちがたくさん込められています。

また、お雑煮も各地で具、味付け、お餅の形が違います。

### 1月7日「七草」



この日の朝に七草粥を食べると「1年中病気にならない」とか、「お正月にたくさん食べて疲れた胃を休ませるため」などと言われています。

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」

「七草」のころ、野に出てくる若菜は緑黄野菜です。

今のように簡単に野菜が手に入らなかった時代は、野に出る若菜も大切な栄養源でした。

最近では、八百屋さんやスーパーなどで七草セットになって売っているのを見かけます。ご家庭の味で作ってみるといいですね。

## 冬至にかぼちゃはいかがですか

1年の中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至(2023年は12月22日)」には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ってから体を温めたりする習慣があります。

### どうして冬至にかぼちゃを食べるの？

冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」「かぜにかかりにくくなる」など言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含む「かぼちゃ」を食べることによって元気に過ごせるようにという願いが込められているのです。

### かぼちゃにはどんな栄養があるの？

かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫です。かぼちゃの実のオレンジ色は「カロテン」という色素です。カロテンは体内でビタミンAになり、かぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。また、かぼちゃの皮には食物繊維が多く含まれています。

### 一年中見かけるけど主な生産地はどこ？

本来かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、現在は一年中出回っています。冬の産地は主にメキシコやニュージーランドです。国内では、北海道、鹿児島、茨城が主な産地です。

## 「かぼちゃ蒸しパン」作ってみませんか



### 材料 だいたい8個分

ホットケーキミックス  
・・・230g  
牛乳・・・170mL  
かぼちゃ・・・100g 正味  
砂糖・・・30g  
バター・・・25g  
アルミカップ・8個

### 作り方

- ① かぼちゃを一口大にカットし、ラップで覆って、レンジでやわらかくなるまで加熱し、つぶしておく。(裏ごすと口当たりがよいが、粒があってもいい)
- ② バターは湯煎にかけ溶かす。
- ③ 全ての材料をよく混ぜ、カップに8分目位入れる。
- ④ 蒸し器で13分から15分くらい蒸したら出来上がり。(様子を見てください。)

3年生以上で12月の最後の給食当番と、1,2年生の1月最初の給食当番の人は、学校が始まったら白衣を忘れずに持ってきてきましょう。また当番のときはマスクを忘れず持ってきてください。

<<おうちの方におねがい>>

白衣のボタンやゴムの補修をお願いします。

冬休み明けの給食は1月12日(金)から始まります。