

12月

きゅう しよく 給食だより



2021年 11月29日 (月)

町田市立つくし野小学校

校長 佐々木 研一

栄養士 大屋 もも

さむ ま あら 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

ただ て あら かた かく にん 正しい手の洗い方を確認しよう

① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

② 手の甲をのぼすように洗う。

③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。

④ 指の間を洗う。

⑤ 親指は、ねじりながら洗う。

⑥ 手首を洗う。

⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。

⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

がつしょう せいせんしょくひん せいさんち 10月使用した生鮮食品の生産地

品物	産地	品物	産地	品物	産地	品物	産地	品物	産地
にんにく	青森	きゅうり	群馬	しょうが	高知	ぶた肉	群馬・神奈川	かき	福岡
にんじん	北海道	まいたけ	新潟	赤ピーマン	宮崎	とり肉	岩手	りんご	長崎
たまねぎ	北海道	みずな	茨城	しめじ	長野	ベーコン	町田(独逸屋)	みかん	和歌山
セロリ	長野	ほうれんそう	埼玉	もやし	栃木	焼豚	町田(独逸屋)		
キャベツ	群馬	ごぼう	青森	じゃがいも	北海道	さけ	北海道		
エリンギ	長野	にら	茨城	さといも	千葉	ます	ロシア		
パセリ	長野	はくさい	群馬	さつまいも	千葉	しらす	愛知		
だいこん	茨城・千葉	えのき	長野	カリフラワー	町田(杉本)	米	米	山形	
ねぎ	青森	葉ねぎ	福岡	ブロッコリー	町田(杉本)				
こまつな	神奈川	なめこ	栃木						

ぞ存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月 (1/1 ~)



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

黒豆…健康

きんとん…金運

伊達巻…学業成就

エビ…長寿

田作り…豊作

れんこん…将来の見通し

里いも…子宝

数の子…子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち…雑煮



小豆…雑煮



お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



鏡開き (1/11)



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



人日の節句 (1/7)



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月 (1/15)



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。