

# 12月給食たより



もうすぐ、冬休み！寒さも本格的になってきました。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときは、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ウイルスに負けない抵抗力をつけるためにも、手洗い、うがいをきちんと行い、食事をしっかり取って、体力をつけましょう。

また、大根や蓮根、里芋などの根菜類、ほうれん草や長ねぎなどの冬野菜には、体を温める働きがあります。煮ものや鍋ものやみそ汁などにたくさん入れて食べることで、体の中から温め、病気になりにくいように体を整えましょう！



## かぜの予防 5つのポイント

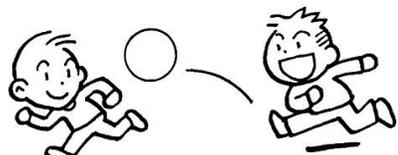
**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



**5** 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



## 委員会活動

放送給食委員会は、6年生2名 5年生4名 4年生3名の計9名で活動しています。毎日、朝の放送や昼の放送で、学校の予定を伝えたり、献立の説明やクイズを出したり、給食掲示板の献立名・食材表示の記入など、さまざまな日々の活動をしています。

今年度は馬宮西小初めての「シェフ給食」があり、当日の「シェフ給食朝会」や「感謝の会」などの役割で大活躍でした。3学期には「給食週間」を予定しています。委員会活動の中で学んだことやみなさんに知ってもらいたいことを伝えるために「給食朝会」を企画しています。放送給食委員会の児童の活動は給食を支える大きな力です。委員会のみなさん、これからもよろしくお願いします。

## ☆☆☆ くわいごはん ☆☆☆

「くわい」は11月～12月に収穫されるさいたま市の特産品です。長く芽が伸びることから縁起がよいとされ、お節料理や料亭などで使われています。

独特の苦みと、ほくほくした食感が特徴です。小さいサイズのくわいは素揚げして塩味でいただきますが、今年の給食では大きめのくわいを厚めのいちょう切りにして、鶏肉・油揚げなどと一緒にホクホクが味わえる炊き込みご飯にしました。



地域の特産品を使った郷土料理を子どもたちに伝えることができました。低学年は「縁起がいい」という言葉が難しかったようで、担任から「くわいを食べるとハッピーになれるってことですよ」と説明を受け「くわいご飯」を楽しそうに完食し

## 食の歳時記

### ☆☆☆ 冬至 ☆☆☆

二十四節気の1つで、1年で1番昼間の時間が短い日です。年によって、日付がずれることもあります。今年12月22日です。

冬至の日にかぼちゃを食べ、柚子湯（ゆずゆ）に入ると無病息災と言われています。

野菜の栽培・保存が難しい時代に、保存しやすい夏が旬の「かぼちゃ」を冬場に食べて、ビタミンを補給したり、柚子の皮に含まれる精油（せいゆ）の効果で体をあたためる「柚子湯」に入るなど、昔の人の知恵は素晴らしいですね。

## ☆☆☆ 年越し蕎麦 ☆☆☆

年越し蕎麦は江戸時代に始まったと言われています。由来はいくつかあるようですが、たとえば「そばの実が魔除けを意味する三角形なので邪気をはらうため」「そばは細く長いので長寿になるようにという願いをこめて」などです。

地域によっては「年越しうどん」をいただくところもあるそうです。昔からの習慣というものは、地域の農産物や気候によって、それぞれの地域にあった形で受け継がれていることがわかります。



今日は2学期の給食最終日、クリスマス献立でセレクトケーキを実施しました。馬宮西小ではチョコレートケーキが63人、ストロベリーケーキが49人で、チョコレートケーキの方が少しだけ人気がありました。3学期もセレクトを予定しています。セレクトの献立の時は、ぜひご家庭でもどちらを選んだのかなど話題にしてみてください。

