



# 給食だより

12・1月号

今年もあと1か月となりました。クリスマスやお正月と楽しい行事がつづきますが、寒さも厳しくなり空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすい時期でもあります。外から帰ったらしっかりと手洗いうがいをして、体調に気を付けながら楽しく冬を過ごしましょう。



海外ではクリスマスに何を食べるか知っていますか??

## ☆アメリカ

ローストターキー 七面鳥の丸焼き

## ☆イギリス

クリスマスプディング ドライフルーツやナッツ、小麦粉、牛脂、ブランデーをまぜて蒸して作るデザート

## ☆ドイツ

シュトーレン 粉砂糖がたっぷりかかったドライフルーツ入りのパン



最近では日本でも手に入るものもあります。

クリスマスに海外の味を楽しむのもいいですね♪



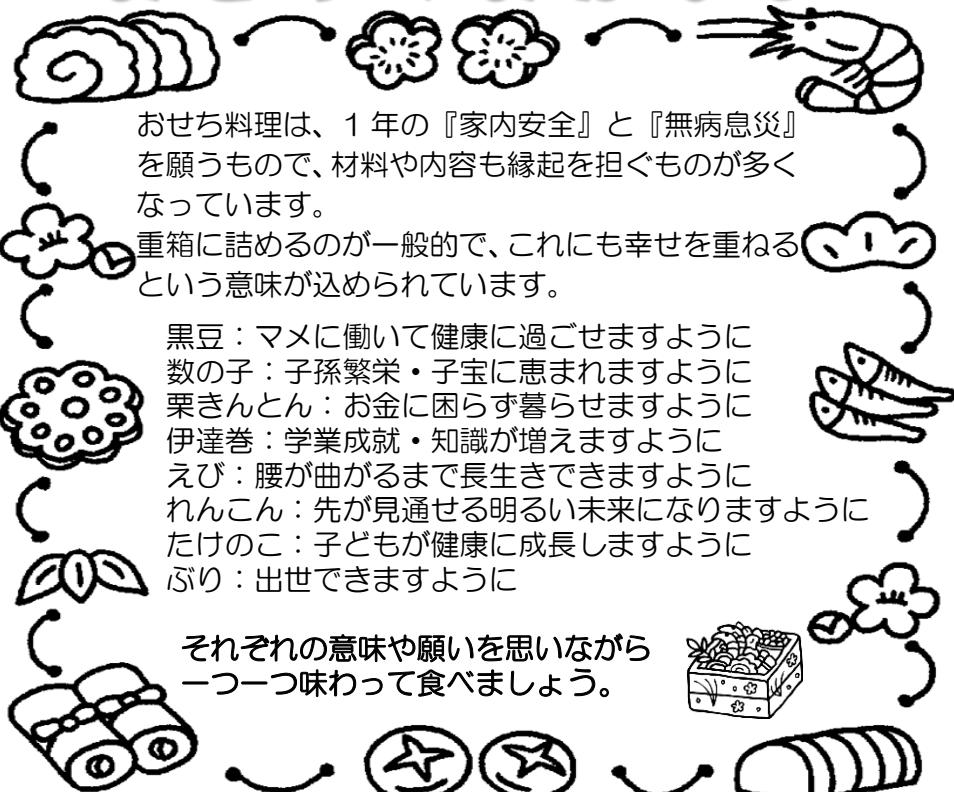
12月・1月旬の食材  
さつまいも・大根・蓮根  
ほうれん草・白菜・春菊  
カリフラワー・ごぼう  
ブロッコリー・人参  
いちご・みかん  
たら・ふぐ・ぶり

大人は温州みかんを2個食べると1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。免疫力がアップし、かぜの予防にも大きな効果を発揮します。薄皮についている白いすじの部分にも栄養がたくさんありますよ。

みかんは包丁を使う必要がないので、子どもも手軽に食べられる果物ですね。



# おせちのおはなし



おせち料理は、1年の『家内安全』と『無病息災』を願うもので、材料や内容も縁起を担ぐものが多くなっています。

重箱に詰めるのが一般的で、これにも幸せを重ねるという意味が込められています。

黒豆：マメに働いて健康に過ごせますように  
数の子：子孫繁栄・子宝に恵まれますように

栗きんとん：お金に困らず暮らせますように  
伊達巻：学業成就・知識が増えますように

えび：腰が曲がるまで長生きできますように  
れんこん：先が見通せる明るい未来になりますように

たけのこ：子どもが健康に成長しますように  
ぶり：出世できますように

それぞれの意味や願いを思いながら  
一つ一つ味わって食べましょう。



## お餅の食べ方に注意!!

お正月になるとお餅食べる機会が増えますね。

お餅を食べるときはのどに詰めないように注意しましょう。

☆小さめにちぎる

☆きな粉などをまぶして食べやすくする

☆切れ込みを入れて焼く

☆口に入れすぎない

☆食べているときに目を離さない

お餅は日本の伝統的な食べ物です。食べ方や与え方に注意して

おいしく安全にいただきましょう。

