

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりましたね。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、睡眠をしっかりとることも重要です。また、食事では、体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、そして冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。また冬至に「ん」のつくものを食べる風習が昔から続いています。いろいろな「ん」のつくものがある中で、かぼちゃ、にんじん、レンコン、銀杏、寒天、金柑、うどん（饅頭 うどん）は「ん」がふたつく強力な運をもつ食材として「冬至の七草」とも呼ばれているそうです！



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



『もう一度食べたいあのメニュー』

リクエスト給食

12月の中旬にリクエスト給食のアンケートをとります。Googleフォームを利用して一人一人が入力します。今から何をリクエストしようか考えておいてください！詳しくは健康委員会からのお知らせをご覧ください！

お楽しみ献立

12/23

2学期最後の給食は「お楽しみ献立」です！

フィンランドの伝統菓子「ヨウルトルトゥウ」を紹介します。フィンランド語で「クリスマスのタルト」という意味です。パイ生地を風車のような型にして、真ん中にジャムをのせて焼きます。お家でも簡単にできるメニューなのでぜひ作ってみてください！



小金井桜 名勝指定100周年 記念献立



12/6. 9

江戸時代、農業指導者川崎平右衛門の手で玉川上水沿いに山桜が植えられ、小金井の人々に大切にされてきました。その小金井桜が、100年前の12月9日、国の文化財として指定されました。次の100年まで続くように願いを込めて、記念給食を作ります。



川崎平右衛門



6日「桜ミルクゼリー」 9日「桜香蒸し」

11月の献立より



「アップルパイ」
バラの形をしたものも作りました



だしを感じる
「茶碗蒸し」



生地から手作り
「照り焼きチキンピザ」

YouTube
始めました



HP給食より
アクセスできます！
ぜひご覧ください！

ホームページ
<給食>

