

# 清瀬中給食だより

清瀬市立清瀬中学校  
校長 佐藤 明子  
栄養士 大平 加奈子

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みもいっそう厳しく感じる季節になりました。

新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節に関係なく、流行するようになりました。感染を拡大させないためには、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。規則正しい生活をして、体調管理に努めていきましょう。

さて、11月16日（木）に本校にて学校給食運営協議会を開催しました。

学校給食運営協議会とは、学校給食の充実を図ることを目的として、各校において年に1回開催します。本校の構成メンバーは、市教育委員会事務局、管理職、栄養士、食育リーダーの教員、PTA会長、PTA副会長、調理受託業者です。

当日は、給食の試食をして、栄養士から本校の給食の様子を説明いたしました。給食における衛生管理や味のこだわり、残菜率の推移などを紹介しました。

当日、使用したプレゼンテーションが本校のホームページに掲載されていますので、ご覧いただくとともに、家庭の食生活に活用していただければと思います。

3学期の給食は1月10日からになります。12月から1月は、冬至やクリスマス、お正月と食とつながりの深い行事が続きます。この時期ならではの食事を味わって食べてくださいね。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★




<p>★ こまめに手を洗う</p> 	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> 
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★ 適度に体を動かす</p> 	

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> 	<p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> 	<p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> 

# ぞん ぞん ぞん ご存じですか? ねんまつ ねんし ぎょうじしよく 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、代表的なものを紹介します。

## とうじ 冬至 (12/22)



### 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。ゆず湯に入って身を清める風習もある。



## おおみそか 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)

## しょうがつ 正月 (1/1~)



くろまめ けんこう 健康  
黒豆

きんとん さんうん 金運  
金運

だてま かくぎょうじょうじゆ 学業成就  
伊達巻

エビ ちようじゆ 長寿  
エビ

たづく ほうさく 豊作  
田作り

れんこん しょうらい みとおし 将来の見通し  
れんこん

さと こだから 子宝  
里いも

かず こだから 子宝  
数の子



関東風雑煮



関西風雑煮



あんもち雑煮



小豆雑煮

### 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。

## かがみ びら 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。

## じんじつ せつく 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。

## こしょうがつ 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。

## はつかしょうがつ 二十日正月 (1/20)



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。

北海道森町のホタテが  
フライになって登場します!



12月の給食では、海の幸が有名な北海道森町からの無償提供である「ホタテ」を使ったホタテフライが登場します。ひとり3粒のホタテフライを提供する予定です。

普段、給食では高価で使うことが難しい貴重なホタテです。お楽しみに!