



ぱくぱく



家庭数配布

12月

豊島区立高南小学校

今年もあと1ヶ月となりました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。冬が旬の食べ物には、体を温めてくれる働きや風邪予防に効果的なものがあります。体の中から免疫力を高め、元気に過ごしましょう！

かぜの予防 5つのポイント

あなたは 指元 ちょここさん？

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんど変わりません。石けんでしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

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！

行事と食べ物 12月

正月始め・汁供養

すす払いなど年越しの準備をはじめます。汁供養は使えなくなつた針を豆腐などの軟らかいものに刺して供養する行事です。2月に行う地域もあります。

クリスマスイブ

キリスト教の行事ですが、広く祝われるようになります。ローストチキンやクリスマスケーキなどのごちそうが用意されます。

冬至

昼の長さが最も短くなる日です。冬至からちややあずきがゆを食べたり、ゆず湯を薬します。

大みそか

1年の締めくくりに年越しそばを食べます。「そばのように細く長く生きる」とか「切れやすいそばのように1年の苦勞や災いを断ち切る」といういわれがあるそうです。

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のみなど）にならないといいうい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがない時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったと思われます。

12月の献立から

- 8日 12月8日は「有機農業の日」と定められました。カレーライスの定番野菜「じゃがいも・にんじん・たまねぎ」をJAS有機で取り寄せて有機野菜のカレーライスとして味わいます。
- 10日 「宮城米給食の日」宮城米「ひとめぼれ」に合わせて宮城県の郷土料理を味わいます。
- 18日 みそなど和風の調味料で味つけした「ホイル焼き和風ハンバーグ」です。ホイルに入れて焼くのが美味しさの秘密です！
- 22日 冬至献立です。冬至にちなんだ食材をたっぷり使います。
- 24日 2学期最後の給食は、「オレンジケーキ」のデザートを手作りします。



10日(水)「宮城米給食の日」

宮城県登米産 特別栽培米 ひとめぼれ



豊島区と相互交流をしている宮城県から、特別栽培米の「ひとめぼれ」を豊島区立全小中学校に無償提供していただきました！

12/10(水)は、宮城県の農家の方々のご厚意に感謝をし、収穫されたばかりの新米のおいしさを味わいましょう！ おかずと汁物は、米に合わせて宮城県の「油麩」や「うーめん」を使った料理にしました。

2025年11月の主な食材の産地は下記のとおりです。

米（秋田県）牛乳（千葉県）にんにく だいこん ごぼう（青森県）しょうが しそ（高知県）
 セロリー エリンギ しめじ えのき（長野県）れんこん ニラ（茨城県）ピーマン（茨城県 鹿児島県）
 こまつな きゅうり（埼玉県）もやし（栃木県）キャベツ（群馬県）はくさい（茨城県 長野県）
 ねぎ（山形県 青森県）たまねぎ にんじん ジャガイモ（北海道）いんげん（長崎県）
 ほうれんそう（群馬県）みつば さつまいも（千葉県）
 りんご（山形県 青森県）はやか（熊本県）かき（山形県）
 ホキ（ニュージーランド）いか（ペルー）えび（インドネシア）あじ（鳥取県）
 とりにく（岩手県）豚肉（群馬県）たまご（青森県）