



給食だより

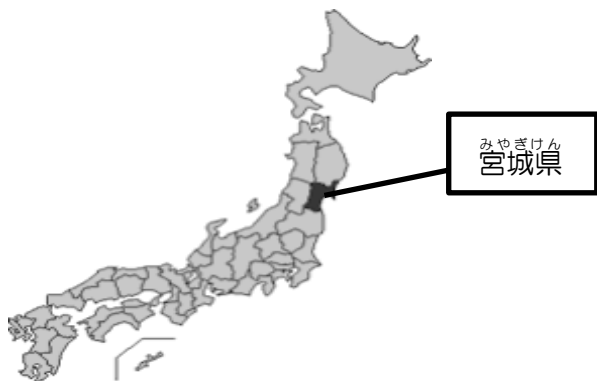


豊島区立要小学校
令和7年度 12月号
校長 渡部 貴美子
栄養士

早いもので、今年も残り1か月となりました。寒くなり、空気が乾燥する冬になると、風邪やインフルエンザなどの流行も心配になります。引き続き、外出後と食事前には、石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

* 宮城県産「ひとめぼれ」を味わおう *

12月10日(水)は、宮城米給食の日です。豊島区では、平成17年に宮城県と相互交流宣言を行ったことから、毎年この時期に宮城県から無償で新米が届きます。宮城県を代表する農作物である「お米」を給食で味わってもらうことを通じ、宮城県に対する興味と今後の交流を推進するため「宮城米給食の日」を設けています。



宮城県は全国有数の米どころ



宮城県はお米の生産量全国TOP5に入るほどの米どころです。お米が最も成長する時期である夏の間、宮城県は昼は十分な日照に恵まれながらも夜は比較的涼しいという特徴があります。この昼夜の寒暖差があることで、お米の甘さを引き出すことにもつながっています。

<<12月22日は、冬至です！>>

「冬至」とは、1年のうち、昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。冬至には、これからの寒い冬を元気に過ごせることを願って「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず」を入れたお風呂に入る風習があります。



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は、料理の香りづけによく使われますが、そのままでも美味しく食べられます。ビタミンCやクエン酸がたっぷりで、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。



「ん」がつくものを食べよう!

冬至には、運を呼び込むために、名前に「ん」がつく食べ物を食べる地域もあります。「ん」が「運」に通じるとして縁起を担いでいます。なかでも、「ん」を2つ含む食べ物は、運が重なり倍増するとして、特に縁起がよいとされています。



例えば…

- なんきん(かぼちゃ) • にんじん
- れんこん • かんてん
- うんどん(うどん) • ぎんなん

12月22日の給食は、冬至にちなんで「かぼちゃ入りみそうどん」「ゆず寒天」が出ます。

<11月の給食で使った食材の主な産地>

- | | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|-------------|
| ☆米(秋田・山形) | ☆にんじん(北海道) | ☆しょうが(高知) | ☆きゅうり(埼玉) | ☆玉ねぎ(北海道) |
| ☆キャベツ(茨城) | ☆ねぎ(栃木) | ☆大根(千葉) | ☆もやし(栃木) | ☆じゃがいも(北海道) |
| ☆しめじ(長野) | ☆さつまいも(千葉) | ☆にんにく(青森) | ☆ごぼう(青森) | ☆にんじん(北海道) |
| ☆白菜(茨城) | ☆柿(山形) | ☆りんご(青森) | ☆鶏肉(宮崎・岩手) | ☆豚肉(群馬) |