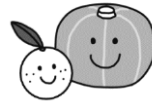




# 給食たより

家庭数配布



今年もあと1か月となりました。2024年はどのような1年だったでしょうか。さて、冬休みの間は、ごちそうを食べる機会が増えたり、つい遅く寝てしまったりすることがあるかもしれません。

しかし、3学期に元気なスタートを切るためには、生活リズムを整えておくことが大切です。1日中だらだらと食べたり、毎日夜遅くまで起きていたりしないように、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

令和6年11月29日発行  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎 晶子  
栄養職員

## 【12月の献立】



### ◇1日(金): 郷土料理「青森県」

→今月は、本州最北端の青森県の郷土料理です。冬の厳しい寒さを迎えていますが、冬だからこそ食べられるおいしいものがたくさんあります。給食では、津軽地方のいなりずし風ごはん(紅しょうが入りの酢飯)、南部地方のせんべい汁、青森県産のりんごを出します。

### ◇6日(水): フィンランド料理

→もうすぐクリスマス! 北欧フィンランドのロヴァニエミにある「サンタクロース村」。世界中の子供たちにプレゼントを届けるために、大忙しです。給食では、フィンランド料理の「ロヒ・ラーティッコ(鮭とじゃがいものグラタン)」、「シスコンマッカラケイト(ソーセージ入りスープ)」を出します。

### ◇19日(火): 有機米

→今年度3回目の有機米の日。味わって食べましょう!

### ◇20日(水): 「せたがやそだち給食」

→区内で育てられた大蔵大根をたっぷり使って「鶏五目煮」を作ります。地元の野菜のおいしさを楽しみましょう!

### ◇20日(金): 冬至献立

→22日(金)の冬至にちなみ、ゆずを使った「さわらのゆずみそだれ」、かぼちゃを使った「かぼちゃすいとん」を出します。風邪をひかない元気な体を作りましょう!

### ◇22日(金): クリスマス献立

→2学期給食最終日です。クリスマスチキンと、星形の米粉マカロニ入りスープを出します。

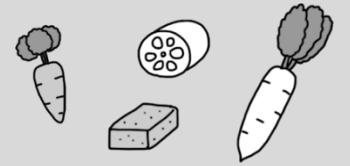
## 「冬至」



12月21日(土)は冬至です。この日は、1年の中で太陽の位置が最も低くなります。つまり、太陽が出ている時間が一番短い日です。昔は太陽の動きで暦を計算していたので、冬至の日は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。冬至の日まつわる食べ物について、いくつか紹介します。

### 「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよく、運が上がるといわれています。にんじん、れんこん、だいこん、こんにやくなどがあります。



### かぼちゃ

かぼちゃはビタミンAが豊富に含まれる緑黄色野菜。風邪予防に効果があり、強い体を作るために昔から食べられてきました。



### ゆず

ゆずは香りが強く、邪気が寄ってこないといわれています。そこでゆず湯に入り、身を清めるようになりました。



## 食の情報を選択しよう!

みなさんは今、何から情報を得ていますか? 現代では、新聞や雑誌、テレビ、インターネット、SNSなど、あらゆるものから情報を受け取ることができます。しかし、全ての情報が正しいとは限りません。情報が溢れる今、正しい情報は自分で選択する力が求められます。特に食に関する情報は多く、注意が必要です。

～間違った情報に惑わされないために～

### 情報源を見る



情報の出典を見ましょう。信頼できる情報源でしょうか。

1つの情報だけをうのみにしないようにしましょう。

### 情報を比べる



### 食品表示を見る



食品表示にはどのような意味があるのか調べましょう。