

給食だより

令和6年 12月

墨田区立錦系中学校
校長 和田 浩二
栄養士 熊谷 文

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

★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> 	

寒さに負けず、しっかり手を洗おう

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰ってきたとき、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

<p>指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!</p> 	<p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> 	<p>水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。</p> 
---	---	--

幸運を呼び込む冬至の食べ物

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* (いちようらいふく)」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。

今年の冬至は
12月21日です。



*冬が終わり、春になること



世界の料理や食文化を知ろう⑦



ハンガリー

12月号のテーマは「ハンガリー」です。伝統的なハンガリー料理には肉、特に鶏肉や豚肉、牛肉が使われていて、小さく切ったじゃがいもや野菜と一緒に料理されることが多いです。ハンガリー料理に欠かせないのがパプリカで、粉末のものを香辛料として使うほか、色とりどりの生のパプリカから、様々な料理が作られます。香辛料のパプリカには、辛いものと辛いものがあります。

給食に登場するハンガリーの料理



グヤーシュ
肉や野菜にパプリカパウダーを加えて煮込んだスープです。ハンガリーの国民食、母の味とも言える料理です。赤い色はパプリカパウダーによるもので、辛みはなくうま味がたっぷりです。

マンガリツァ豚
ヒツジのようなカールした毛でおおわれている、珍しい豚。世界で唯一「食べられる国宝」とも言われています。

