

# 12月給食たより

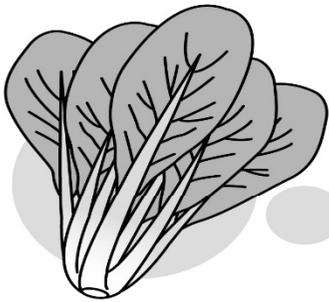
早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に漬かると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります



## 小松菜



東京都江戸川区の小松川付近が発祥の地であり、名前の由来にもなっています。白菜やキャベツと同じアブラナ科アブラナ属の野菜で、結球しない「ツケナ」の一種です。1年中栽培されていますが、本来の旬は冬で、別名「冬菜」「雪菜」「うぐいす菜」ともいいます。

アクが少なくて扱いやすく、ビタミンやカルシウム、鉄など栄養豊富で、給食にもよく

東京風雑煮に欠かせません!



登場します。主に関東地方で栽培されており、埼玉県が全国一の産地です(平成26年度)。発祥の地である東京都は全国4位で、近年では、福岡県や関西地方の出荷も増えています。

☆12月22日は前もって自分でえらんだケーキを食べます。☆

集計結果は・・・チョコレートケーキ136こ(福良小43こ、梁小49こ、延島小44こ)

いちごケーキ116こ(福良小37こ、梁小50こ、延島小29こ)

チョコレートケーキが人気のようですね。

## 冬至3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

**Q1** レベル★★★  
冬至は、毎年12月22日前後にありますが、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のこと?

① 夜が短く、昼が長い日  
② 昼が短く、夜が長い日  
③ 朝が短く、昼が長い日

**Q2** レベル★★  
冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながるといわれますが、なぜカボチャを食べるの?

① 「ほんこん」とも言うから  
② 「パンプキン」とも言うから  
③ 「なんきん」とも言うから

**Q3** レベル★★★  
こんにやくも冬至の食べものですが、からだの何を落とすといわれている?

① 砂  
② 肉  
③ 汚れ

**Q4** レベル★★  
赤い色は邪気をはらうとされ、冬至にこれでおかゆを作る習慣がある地域があります。どんな食べもの?

① トウガラシ ② あずき ③ にんじん

**Q5** レベル★  
この日は1年でもっとも寒さが厳しくなります。風邪をひかないようにと、何を風呂に入れる?

① ゆず ② しょうぶ ③ 牛乳

①=10 (昔は「太陽がみかかえる日」と言われて、この日以外から、昼の時間が少なくなる。) ②=20 (漢字で「南瓜」を「瓜」と書くと、ほかに「瓜」に「ん」がつくと「南瓜」になります。英語では「パンプキン」だから、冬至の習慣とは無関係。) ③=30 (「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。①「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。②「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。③「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。④「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑤「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑥「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑦「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑧「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑨「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑩「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑪「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑫「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑬「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑭「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑮「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑯「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑰「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑱「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑲「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。⑳「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉑「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉒「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉓「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉔「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉕「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉖「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉗「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉘「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉙「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉚「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉛「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉜「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉝「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉞「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㉟「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊱「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊲「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊳「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊴「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊵「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊶「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊷「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊸「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊹「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊺「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊻「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊼「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊽「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊾「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。㊿「さ」に「ん」がつくと「さん」になります。)