12月 給食だより

令和８年 １２月号
江東区立香取小学校

今年も残すところ１ヶ月です。だんだんと寒さが増して、かぜなどの病気がはやる季節になりました。よい年越しを迎えるためにも、手洗い・うがいをしっかりして、体調管理につとめましょう。

12月・1月の行事食を学びましょう

冬至

冬至は、1年の中で1番昼が短く夜が長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があり、かぜを予防してくれると言われています。

今年の冬至は、12月２２日です。



おせち料理

新しい年をむかえるお祝いの料理です。

めでたい、縁起がよいとされる材料が使われています。それぞれの食材の由来を調べながら、おせちの準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。



年越しそば

大みそかには年越しそばを食べるという習慣があります。

そばが細くて長いことから、年越しそばには『そばのように長く生きられるように』という意味がこめられています。



七草

七草とは、１月７日の朝に春の七草をいれたおかゆを食べて、１年の健康を祈る風習です。

春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）です。



災害に備えましょう

先日、防災庁から災害に備え１週間分の水や食料を備蓄するよう要請がありました。災害はいつ起こるか分かりません。日頃から備えておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち



【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆



【副菜】
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜



【果物・菓子】
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート



【飲料】
- □水
- □茶
- □ジュース



【調味料】
- □砂糖 □塩
- □酢 □しょうゆ
- □みそ



水の備蓄は一人１日３Ｌ



一人分
１週間だと **21L**

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人１日３Lが目安です。大規模災害発生時には、１週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくと、もしもの時に役立ちます。

