

# 給食だより

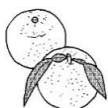
令和4年12月

都立品川特別支援学校  
校長 松井 栄人

今年も、あっという間に、残り1ヶ月となりました。  
今年みなさんにとってどのような年でしたか？  
最近寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



ゆず



## ～冬至と食べ物～

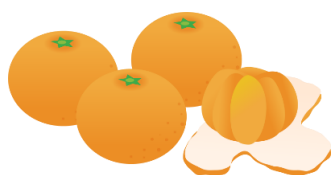
かぼちゃ

今年は

12/21



冬至は、1年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。  
冬至をすぎると次第に日が長くなります。冬至には、「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。かぼちゃ（な**ん**き**ん**）の他、ほうれ**ん**草、ぼ**ん**か**ん**、こ**ん**にやく、か**ん**て**ん**、ぎ**ん**な**ん**、に**ん**じ**ん**、ごぼう（関西地方の方言：ご**ん**ぼ）、こ**ん**ぶ、うど**ん**、れ**ん**こ**ん**、だいこ**ん**等です。又、ゆずは風呂に入れてゆず湯にします。  
今年の冬至は12月21日（水）です。この日の献立に「鮭の幽庵焼き（幽庵さんが考案したゆず料理）」「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。冬至を感じながら食べてもらえればと思います。



## 冬の果物の王様は？

**答えは「みかん」です。**

みかんには、皮をむかなくても中に袋がいくつ入っているのかを知る方法があります。まずは、みかんのへた（果柄）を取りましょう。すると、中に点のようなものが見えます。これは、実に水分や養分を運んでいた維管束のあとです。この維管束の点が、みかんの袋の数と同じなのです。

みかんを食べる時に確かめてみましょう！

みかんには、コラーゲンの合成や皮膚や骨などの健康を維持する働きのあるビタミンCが豊富に含まれています。又、袋には食物繊維が多く含まれているので、袋ごと食べるのがおすすめです。



2学期の最終日：22日はお楽しみ献立です。  
いつもより少しおしゃれな料理が並びます。お楽しみに！

