



がつ きゅうしよく  
12月 給食だより



令和7年12月1日  
江戸川区立一之江第二小学校  
校長 木村 紀朗  
栄養士 栄 養 士

# 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。先月は校内でインフルエンザなど体調を崩す人も多く、学級閉鎖を行うクラスもありました。まずは2学期を無事に終わらせるように、健康的な生活を送りましょう。



## 風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物

じょうぶ からだ  
丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい  
肉類



ぎょかいりい  
魚介類



たまご  
卵



だいず だいすせいひん  
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳・乳製品

つよ こうさん か さ よう からだ まも  
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み!

はやね はやお あき ひる ゆう しよく か た  
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、  
きそくただい せいかつ こころ  
規則正しい生活を心がけましょう。



ことし とうじ  
今年の冬至は  
12月22日

とうじは、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん  
(うどん)



# 12月8日は有機農業の日！オーガニック給食

## 有機農業とは…？



化学的肥料を原則使用せず、可能な限り環境に配慮した栽培方法で行う農業のことです。農作物を育てるために必要な土壌の環境や、生態系を守ることに繋がります。玉ねぎやにんじんなどの野菜だけでなく、果物、お米、そばなどが有機農業で作られています。ガイドラインに沿って生産された有機農作物は、左記のJASマークを使って、「有機」「オーガニック」と表示できます。

12月8日は、「有機農業の推進に関する法律（有機農業推進法）」が成立してから10年を記念し、2016年に『有機農業の日（オーガニックデー）』と制定されました。今回は江戸川区の取り組みに合わせて、2種類の有機農作物を使用したオーガニック給食を提供します。有機農業の日をきっかけに有機農作物を知ってもらおうきっかけになればと思います。

## 有機米を使ったチキンカレーライス、牛乳、ツナとフロッキーのサラダ、有機バナナを使ったフルーツポンチ



有機農作物は環境的な面でのメリットが多いですが、その他の農作物が決して悪いということではありません。毎日給食で使用している食材は、全て安全な食材となっています。それぞれの良さをきちんと理解し、家庭での食材選びなどに役立ててもらえたら嬉しいです。

## 新年への願いを込めた お正月の行事食

2025年も残り1か月となりました。お正月はその年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っている傾向にありますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

一の重 (祝い肴・口取りなど)	二の重 (酢の物・焼き物など)	三の重 (煮物など)
<b>黒豆</b> まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。 <b>数の子</b> 子宝に恵まれるように。 <b>田作り</b> (ごまめ) 豊作を願って。 <b>たたきごぼう</b> 家族や家業が土地に根を張るように。 <b>伊達巻</b> 知識や教養が身につくように。 <b>きんとん</b> 金運に恵まれるように。 <b>紅白かまぼこ</b> 赤は魔除け、白は清浄を表す。	<b>ブリ</b> 出世できるように。 <b>タイ</b> 「めでたい」の語呂合わせ。 <b>エビ</b> 長生きできるように。 <b>紅白なます</b> お祝いの水引を表す。	<b>里も</b> 子宝に恵まれるように。 <b>れんこん</b> 将来を見通せるように。 <b>くわい</b> 出世できるように。 <b>昆布巻き</b> 「よろこぶ」の語呂合わせ。
<b>一の重</b> 祝い肴・口取りなど	<b>二の重</b> 焼き物・酢の物など	<b>三の重</b> 煮物など