



12月 がつ 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

さむ ま ふゆ げんき す 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ますが、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が多く、学級閉鎖を行うクラスもありました。まずは2学期を無事に終えられるように、健康的な生活を送りましょう。



かぜ よ ぼう 風邪予防に とり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

きょかいりい 魚介類

たまご 卵

だいす 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
ほうれん草
レバー
うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー
キウイフルーツ
パプリカ
いちご
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 あさ ひる ゆう しょく か た
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、
規則正しい生活を心がけましょう。



とうじ 冬至は、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、ゆづ湯で身を清め、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



うんどん
(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壤の環境や、生態系を守ることにつながります。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）」が成立されてから10年を記念し、2016年に『有機農業の日（オーガニックデイ）』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、ツナとフレッコリーのサラダ、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。

