

# 12月 給食だより



令和7年11月26日  
江戸川区立小松川小学校  
校長 坂野 眞太郎

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、風邪を引きにくい体をつくりましょう。

## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

<b>たんぱく質</b>					
--------------	--	--	--	--	--

### 強い抗酸化作用で体を守る

<b>ビタミンA</b>	<b>ビタミンC</b>	<b>ビタミンE</b>

## もうすぐ冬休み!

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。



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!

<b>なんきん</b> (かぼちゃ)	<b>にんじん</b>	<b>れんこん</b>	<b>かんでん</b>	<b>きんかん</b>	<b>ぎんなん</b>	<b>うどん</b> (うどん)

# 今月の給食

## 山梨県の郷土料理 18日(木)

### ほうとう

山梨県を代表する料理です。幅が広く、平たいコシのない麺が特徴で、季節の野菜と一緒に煮込んで作ります。野菜の中でもかぼちゃを入れることが多いそうです。



### せいだのたまじ

「せいだ」はじゃがいも、「たまじ」は小さいという意味があります。江戸時代後期、作物が取れなくなった時期に「中井清太夫」という人物が、荒れた土地でも育つじゃがいもを村人に作らせて人々の命を救ったことから、じゃがいもを「せいだいも」と読んだそうです。小ぶりのじゃがいもを皮付きのまま、みそ煮にした料理です。給食風にアレンジして作ります。



## 世界の料理 フィンランド 19日(金)

### フィンランドの食文化

寒さが厳しいフィンランドでは、長い冬に備えて食べ物を保存するために、肉や魚を乾燥させたり、塩漬けや燻製にする記述が発達しました。その土地でとれる旬の食材をシンプルに料理するのが特徴です。

### シナモンロール(コルヴァプースティ)

フィンランドで最も愛されているパンです。コルヴァプースティと呼ばれ、「ピンタされた耳」という意味があるそうです。シナモンとカルダモンのスパイスが香ります。



### ロソッリ

フィンランドのクリスマスでは定番の茹で卵が入った彩り鮮やかなサラダです。給食では玉ねぎドレッシングで和えますが、本来の味付けは塩コショウとピクルスで味付けします。

フィンランドの<sup>極北</sup>北部ラップランドには、サンタクロース<sup>村</sup>があります。



## 24日(水)セレクト給食

今回は主菜のセレクトです。

「照り焼きチキン」か「フライドチキン」を選びます。

その他はツナコーンピラフ、チーズ入りの角切りサラダ、ABC スープです。



ABC