

# 12月給食だより

令和5年12月1日  
江戸川区立大杉第二小学校  
校長 笠井 三恵子  
栄養士 佐々木 真澄

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりま  
した。空気が乾燥してくるとさまざまな感染症が流行します。日ごろから一人一人が  
予防を意識して、健康に楽しい冬休みを迎えましょう。

## 今月の目標 いろいろな国や日本の食べものを知ろう！

給食では、毎月「世界の料理」や「郷土料理」が登場します。給食を通じて、  
世界の国や、日本中を旅しています。写真は11月の給食です。

《世界の料理：タイ》

《郷土料理：埼玉県》



## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。  
冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を  
清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が日本では生  
まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。



2学期の給食は、12月22日（金）で終わりです。

3学期の給食は、1月10日（水）より始まります。

ランチョンマット・マスク・給食当番の白衣の用意をお願いします。

～12月26日から始まる冬休み～

# ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

## 給食レシピ「かぼちゃドーナツ」

### 《材料》

かぼちゃ	1/4個
牛乳	50ml
小麦粉	90g
おから	25g
さとう	20g
ベーキングパウダー	5g
マヨネーズ	15g
バター	10g
揚げ油	適量
グラニュー糖	15g

### 《作り方》

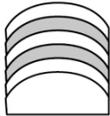
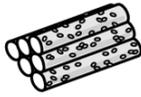
- 1 かぼちゃはレンジであたためて、皮をむく。
- 2 かぼちゃと牛乳半分を混ぜて、ペーストにする。
- 3 小麦粉、おから、さとう、ベーキングパウダーをビニール袋に入れてよく振り混ぜる。
- 4 3のビニール袋に、かぼちゃのペースト、残りの牛乳半分、マヨネーズ、バターを入れ、よく混ぜる。
- 5 生地を6個に分けて、ドーナツの形に整える。
- 6 揚げ油で揚げてグラニュー糖をまぶして完成。

※ドーナツを揚げるときは危ないので大人にやってもらいましょう。

# おせち料理の願いや意味を知ろう！

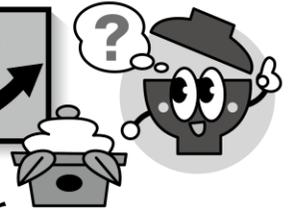
## ◎おせち料理にこめる願い

お正月は、「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして、1年の幸せを願い、歳神さまと共に家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は、昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いがありますが、おもな料理とこめられた願いや意味について、見ていきましょう。

<p>くろまめ 黒豆</p>  <p>まめまめしく（まじめに）生活できるように</p>	<p>かまぼこ</p>  <p>白の出の形に似ているので、めでたさを表現</p>	<p>かずのこ</p>  <p>ニシンは多くのたまごを持つことから、子どもたちの願い</p>	<p>だてまき</p>  <p>巻物（書物）に見えることから、頭がよくなるように</p>
<p>たづく 田作り</p>  <p>昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う</p>	<p>きんとん</p>  <p>金色に見えることから、豊かな生活ができるように</p>	<p>こぶまき 昆布巻き</p>  <p>「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現</p>	<p>えび</p>  <p>長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように</p>
<p>こうはく 紅白なます</p>  <p>紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現</p>	<p>くわい</p>  <p>大きな芽が出ることから、「めでたい」や出世できるように</p>	<p>れんこん</p>  <p>穴から向こうが見えるので、先を見通せるように</p>	<p>ごぼう</p>  <p>しっかりと地に根づいた生活を送れるように</p>

しょうがつ  
お正月の  
た 食べもの

こと ば  
言葉パズル



した え しょうがつ かんけい た 食べものです え なまえ もじ け  
下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、  
のこ こと ば はい なまえ か  
残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

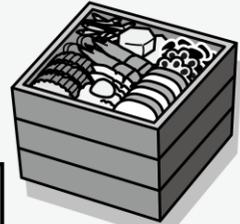
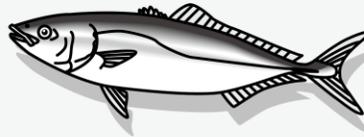
け しかた  
消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↙ ↘ ↖ ↗ どの方向へも

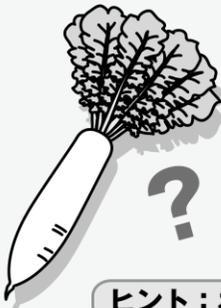


れい  
例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	



た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ



しょうがつ  
ヒント：お正月のあそび

