

# 12月給食だより

令和7年12月1日  
江戸川区立南葛西第二小学校  
校長 川浦 孝彦

## 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。



## 風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆

大豆製品



牛乳・乳製品



### 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

## 12月の献立

### 食育の日献立

食育の日(19日)に合わせて、給食に日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。

今月は「秋田県」です。

19日(金)

#### 【ご飯】

秋田県産「あきたこまち」のお米を使います。

#### 【チキンカツ いぶりがっこタルタル】

いぶりがっこは、秋田県の郷土料理で、燻製した大根の漬物です。給食ではマヨネーズと合わせてタルタルソースを作ります。

#### 【きりたんぼ汁】

きりたんぼは、すりつぶしたご飯を杉の串で巻いて焼いた秋田県の郷土料理です。たくさんの野菜と一緒に煮込んで、きりたんぼ汁を作ります。



### 冬至献立

22日(月)

五目うどん、かぼちゃのそぼろ煮、みかん



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、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、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

