

# うきだのきゅうしょく



令和7年11月28日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山美和子  
栄養士 関口 美紀

いよいよ冬本番を迎え、今年も残すところあと1か月となりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期であるので、しっかりと予防して年末年始を過ごしましょう。

## 11月20日に給食体験会を実施しました

11月20日に、PTA主催の給食体験会を実施しました。5年生の給食準備の様子を見学した後、参加している皆様で、実際に給食の配膳を行い、給食を試食していただきました。その際に好評だったABCチキントマトスープのレシピを紹介します。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



### ～ABCチキントマトスープ～

【材料】5人分

・油	小さじ1
・玉葱	1個(150g)
・ベーコン	20g
・鶏モモ肉	100g
・人参	1/3本(40g)
・スープ	450cc
・エリンギ	1/2本(15g)
・じゃがいも	1個(125g)
・トマト缶(カット)	75g
・ケチャップ	大さじ1.5(25g)
・赤ワイン	小さじ1(4g)
・塩	小さじ1/2(2.75g)
・こしょう	少々
・しょうゆ	小さじ1/2(3g)
・アルファベットマカロニ	25g
・乾燥パセリ	少々

#### 【作り方】

- ① 玉葱・人参・じゃがいも・エリンギは角切りに切っておく。  
鶏肉一口大、ベーコンは短冊切りに切っておく。
  - ② 油で、玉葱・ベーコン・鶏肉・人参を順に炒める。鶏肉の色が変わったらスープを加え、エリンギとじゃがいもを入れて煮込む。
  - ③ じゃがいもに8割程度火が通ったら、トマト缶・ケチャップ・赤ワインを入れてアルコールと酸味を飛ばすように中～強火で煮込む。
  - ④ 塩こしょう・しょうゆで調味したら、アルファベットマカロニをそのまま入れ、マカロニがやわらかくなったらパセリをふつて出来上がり！
- ★スープについて：給食では、豚骨・鶏ガラスープですが、お家で作るときは、粉末の鶏ガラスープの素やコンソメスープを使うと簡単です。

インターネットや輸入食品店などで購入できます！



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。給食では、かぼちやいりのけんちんうどんを作ります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



食事や睡眠をしっかりと、免疫力を高め、かぜをひきにくい丈夫な体を作りましょう！

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



## 新年への願いを込めた

## お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」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。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。

### 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重 (祝い肴・口取りなど)
黒豆 (まめ) まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
数の子 (ねのこ) 子宝に恵まれるように。
田作り (たまご) 豊作を願って。
たたきごぼう (たたきごぼう) 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き (いだまき) 知識や教養が身につくよう。
きんとん (きんとん) 着るものに困らないよう。
紅白かまぼこ (くわい) 金運に恵まれるように。



### お雑煮



関西風雑煮 地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。

### 二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ (ぶり) 出世できるよう。
タイ (たい) 「めでたい」の語呂合わせ。
エビ (えび) 長生きできるよう。
紅白なます (こうびつなます) お祝いの水引を表す。

### 三の重 (煮物など)

里いも (りいも) 子宝に恵まれるように。
れんこん (れんこん) 将来を見通せるよう。
くわい (くわい) 出世できるよう。
昆布巻き (くぶまき) 「よろこぶ」の語呂合わせ。

12月の給食は12月24日(水)まで、1月は、1月9日(金)から始まります。