

12月給食だより

令和7年度 12月号
江戸川区立 春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

12月に入り、気温も一段と冷え込み、寒い日々が続いてきました。今年も残り1カ月、2学期の給食は残り17回です。暑い夏の中始まった2学期もあと少しで終了します。

12月から1月にかけては、大みそかやお正月など特別な行事の多い月になっています。好きなものだけをたくさん食べ、偏った生活習慣になりやすいので、『1日3食』バランスの良い食事を心がけましょう。

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



たまご



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

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

油

サケ

アーモンド

《今月の栄養目標》



体の調子を整える、緑の食品を食べましょう



緑黄色野菜



その他の野菜



果物類



きのこ類



とうじ 冬至

とうじは、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。
昔、中国では冬至を暦(月・日のこと)の起点と考えており、冬が去り、
春が来る一陽来復(よくない事が続いた後にいいことがあるという意味)の

節目として祝う習慣がありました。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。

12月22日の献立

ごはん 白菜の浅漬け 牛乳 鯖のゆずみそ焼き
かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁

ゆずの皮や果汁、かぼちゃ(南京)を使って冬至にちなんだ給食を提供します。給食を食べて、元気に新年を迎えましょう！

ゆず湯に入ろう

冬至にゆず湯に入る風習にはゆずの香りによる邪気払いや、長い年月のかかるゆずの成長になぞらえて「長年の苦労が実る」という願いが込められています。

12月12日(金) 秋田県の郷土料理

《いぶりがっこの和え物》

いぶりがっこは、秋田県の代表的な漬け物です。もともとは県内陸部の農家で作られていましたが、現在は秋田県内全域で作られています。

「いぶり」は燻した、「がっこ」は漬け物を意味する秋田県の方言です。

《いものこ汁》

秋田県や岩手県を中心に、東北地方各地で親しまれている里芋を使用して作る汁物料理です。秋田県では、里芋の子芋や孫芋の部分(小さいコブ)を「いものこ」と呼んでいます。

12月16日(火) フランスの料理

《クロックムッシュ》

19世紀初めにフランスのパリで生まれた料理です。パンにハムやチーズ、ベシャメルソース(小麦粉とバターで作るシンプルなソース)を塗って作ります。

《ポトフ》

フランスの代表的な家庭料理です。鍋に肉や野菜類、香辛料を入れ、時間をかけてじっくりと煮込んで作ります。フランス語で「pot(ポ-)」は鍋、「feu(フー)」は火を表しており、ポトフは「火にかけた鍋」という意味です。

12月5日(金) オーガニック給食

12月8日は「有機農業の日」です。有機農業とは、野菜や米などの食べ物を育てるときに、化学肥料や化学農薬を使わないようにした、環境にやさしい農業のことです。「有機農業」のことは、別名で「オーガニック」といいます。

春江小学校では5日に、有機農業で育てられた米・玉葱・人参・じゃがいも・バナナを使用した給食を提供します。

