

令和7年11月28日 江戸川区立大杉小学校 校 長藤田 曉美 栄養士

## 寒ざに負けず、冬を完気に過ごそう!

いよいよる本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。

さむま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
がんせんしょう らせ 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

じょう ぶ からだ 丈夫な体をつくる



















### がつ きゅうしょくもくひょう **12月の給食目標** かんしゃ た **感謝して食べよう。**



今月の旨標は「懲謝して食べよう」です。給食を出すためにいつも給食を作っている調理員さんだけではなく、魚を獲る漁師さん、野菜や牛・豚などを育てている農家さん、食材を運ぶ運転手さんなどたくさんの方がかかわっています。そして、肉や魚・野菜など1つ1つの食材は命があり、その命をいただいて、私たちは生きています。かかわっている方々、そして食材への感謝の気持ちを表せる方法は、「いただきます」や「ごちそうさま」を気持ちを込めて言う事、お血の中に残っている食材をきれいに全部食べることです。意識しながら食べてほしいと思います。

# 一への願いを込めた。お正月の行事省

でんとうぎょうじ かぞく りょうり ぞうに しょうかつ 伝統 大事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月 りょうり た しんねん ぶじ いの げんざい りょうり 料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理をてて、 かてい へ ようふう ちゅうか ふう 手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊 かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、 しんはん はが こ えんぎ ょ た もの つか 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。



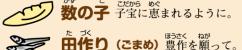
### 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

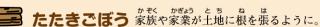
※地域や家庭によって違いがあります。

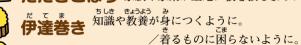


### - の童(祝い着・口取りなど)

黒豆 まめ(まじめ・健康)に暮らせるように



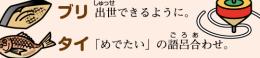




**きんとん** 金運に恵まれるように。

こう はく **紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。





**エビ** 長生きできるように。



## 三の軰(煮物など)



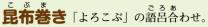
**里いも** 子宝に恵まれるように。



れんこん 将来を見通せるように。



**くわい** 出世できるように。









の (飲)み物は骨くない ものを選ぼう



しっかり手を洗って から食事をしよう



しいち(1)日3食、 規則正しく食べよう



🍅 っくりよくかんで





みんなで食卓を囲む 機会をつくろう



