



12月給食だより

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



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



12月の給食目標 感謝して食べよう。



今月の目標は「感謝して食べよう」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、お皿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。

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」(年神様・歳徳神)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。現在では、おせち料理を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、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
二の重
三の重

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- 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** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (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。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう	や さい (野菜) を たっぷり食べよう	す すんで、おうちの お手伝いをしよう
み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	