



# 12月 給食だより

令和7年11月28日  
江戸川区立大杉東小学校  
校長 高橋 真

## 12月の給食目標

なご しょくじ  
和やかに食事をしよう

## さむ ま ふゆ げんき す 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ますが、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。



## かぜ よ ぼう えい よう そ た もの 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

#### たんぱく質



### つよ こうさん かさよう からだ まも 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



## ふゆ やす もうすぐ冬休み！

はやね はやお あさひる ゆう しょく か た きそくただ せいかつ  
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を  
こころ  
心がけましょう。

とうじ 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、かぼちゃ、にんじん、だいこんの入  
ったほうとうとゆづを使った和え物を作ります。



## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

### なんきん (かぼちゃ)



### にんじん



### れんこん



### かんてん



### きんかん



### ぎんなん



### うんどん (うどん)



# 新年への願いを込めた

# お正月の行事食

あたら ねん はじ しょうがつ とし こうふく ほうさく  
 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  
 としがみさま としがみさま としどくじん かくかてい むか にほん でんとうぎょうじ  
 「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  
 かぞく りょうり そうに しょうぱつりょうり た しんねん  
 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  
 ぶじ いの げざい りょうり てづく かてい へ  
 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  
 ようふう ちゅうかふう ゆた りょうり はんぱい  
 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  
 でんとうてき りょうり しんねん ねが こえんぎ よた  
 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  
 もの つか べ物が使われています。



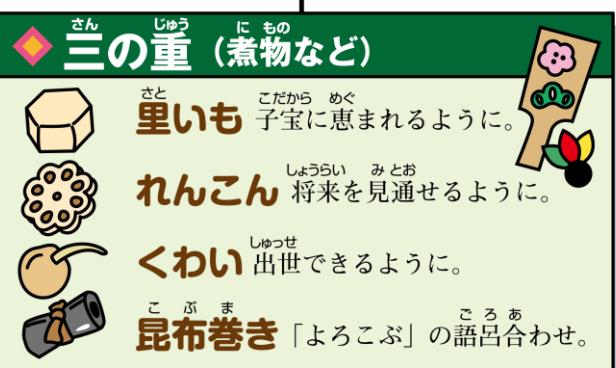
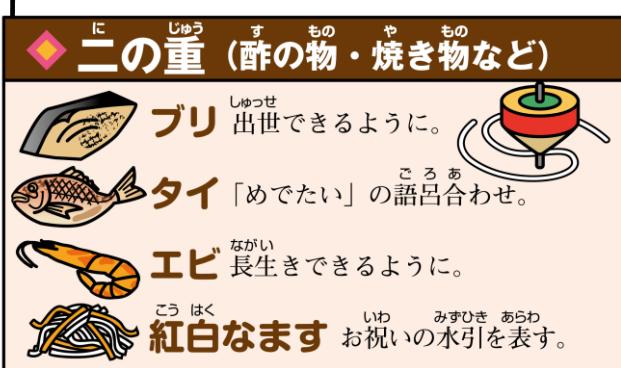
## 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※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)

	<b>黒豆</b>	まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
	<b>数の子</b>	ごだらめぐ 子宝に恵まれるように。
	<b>田作り (ごまめ)</b>	ほうさくねが 豊作を願って。
	<b>たたきごぼう</b>	かぞく かきょう どち ねは 家族や家業が土地に根を張るように。
	<b>伊達巻き</b>	ちしき きょうよう み 知識や教養が身につくように。
	<b>きんとん</b>	き こま 着るものに困らないように。
	<b>紅白かまぼこ</b>	きんうん めぐ 金運に恵まれるように。



## お雑煮



ちいき しょくざい つか つく  
 地域の食材を使って作る  
 もちい しるもの もち かたち い  
 餅入りの汁物で、餅の形、入  
 ぐさい しる あじ ちょうり  
 れる具材、汁の味つけ、調理  
 ほうほう ちいき かてい  
 方法など、地域や家庭によっ  
 とくしょく もち い  
 て特色があります。餅を入れ  
 ちいき  
 ない地域もあります。

## お屠蘇



かんぽうやく とそさん に  
 漢方薬の「屠蘇散」を、日  
 ほんしゅ ほん ひた つく  
 本酒や本みりんに浸して作  
 やくそくしゅ じゃき はら ちょうじゅ  
 る薬草酒。邪気を払い、長寿  
 わが かぞく なか わか  
 を願って、家族の中で若い  
 ひと じゅん の  
 人から順に飲んでいきます。