



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

がつ きゅうしゅく もくひょう
12月の給食目標

なご しよくじ
和やかに食事をしよう

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

ふゆほんばん むか あさばん ひ こ きび さむ て あら
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
おっくう か ぜ いちようえん かんせんしやう ふせ
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
つか ていねい て あら かんじん しよくじ すいみん ていこうりよく
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して抵抗力
たか か ぜ じやうぶ からだ
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

じやうぶ からだ
丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎよかいりい
魚介類



たまご
卵



だいず だいすせいひん
大豆・大豆製品



ぎゆうにゆう にゆうせいひん
牛乳・乳製品



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

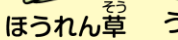
ビタミンA



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

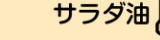
ビタミンE



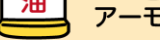
かぼちゃ



サケ



サラダ油



アーモンド

もうすぐ冬休み!

はやね はやお あさ ひる ゆう しよく 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。



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
なが なが なが
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
たいよう う まれ かわり、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
ったほうとうとゆず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



うどん
(うどん)



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 (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。

お雑煮



地域の食材を使って作る餅入りの汁で、餅の形、入る具材、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。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。