



12月給食だより

令和7年11月25日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳



一年で最もあたたかい季節に入ろうとしています。
忙しい時期だからこそ、いろいろな食べ物をおいしく
食べて、元気な体を作っていってほしいです。



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ていくと、風邪をひきにくい丈夫な体をつくれます。



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



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



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



サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけるよう、お声掛けください。

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。

お雑煮



関西風雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、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。

給食ピカピカ週間を振り返って



11月11日(火)から11月17日(月)まで、給食ピカピカ週間でした。きれいに片付けることで作ってくれた方へ感謝の気持ちを伝える週間です。ランチニュースで片付けポイントを紹介しました。

紹介した片付けポイント

- ・お箸、スプーン、フォークの向きをそろえる。
- ・お箸やお皿に、食べ物が残ったまま戻さないようにする。
- ・牛乳パックを平らに開く。
- ・運搬車にごみを載せないようにする。
- ・おたまやトングなどを、トレーに載せて戻す。

週間中の片付け方にどのような変化があったでしょうか？



素晴らしい！食べた後のスプーンやお箸がきれいに戻されています。

さすが6年生！平らに開いた牛乳パックをきれいに整頓して並べてくれました。



きれいに片付けてくれて、調理員さんがとても喜んでいました。きれいに片付けることは、作ってくれた方へ感謝の気持ちを伝えるマナーです。週間が終わっても、きれいな片付けを継続していってくださることを期待しています。