



12月給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 渡邊 祐紀

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



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

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

油

サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み！



今年の冬至は
12月22日

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。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

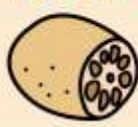
なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんでん



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

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



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。

★リクエスト給食の結果発表★

10～11 月中に forms を活用してリクエストの集計を行いました。ご協力ありがとうございました。今回はとても分かりやすい結果でした。久しく出していない献立が並んでいたのも、お待たせしてしまっていたな、と思っています。皆さん待望の 1 位メニューは3学期に出すので、もう少しだけ待ってくださいね。



リクエスト	主食	主菜	副菜（サラダ系）	副菜（汁もの系）	デザート
1-1	きな粉揚げパン	鶏の照り焼き	パリパリサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
1-2	きな粉揚げパン	から揚げ	パリパリサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
1-3	カレーライス	レバー	パリパリサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
1-4	ガーリックトースト	鶏の照り焼き	パリパリサラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
2-1	きな粉揚げパン	鶏の照り焼き	マカロニサラダ	コーンポタージュ	フルーツポンチ
2-2	きな粉揚げパン	鶏の照り焼き	春雨サラダ	豚汁	フルーツポンチ
2-3	カレーライス	鶏の照り焼き	春雨サラダ	ABCスープ	フルーツポンチ
2-4	カレーライス	鶏の照り焼き	マカロニサラダ	豚汁	フルーツポンチ
3-1	きな粉揚げパン	コロケ	パリパリサラダ	コーンポタージュ	サターアングリー
3-2	ガーリックトースト	鶏の照り焼き	パリパリサラダ	豚汁	フルーツポンチ
3-3	カレーライス	鶏の照り焼き	はるさめ炒め	豚汁	フルーツポンチ
3-4	カレーライス	鶏の照り焼き	春雨サラダ	豚汁	フルーツポンチ

🌸 今月の給食について 🌸

3 日（水） 郷土料理・山梨県



山梨県は日本列島のほぼ中央に位置し、四方を山に囲まれた海のない内陸県です。県土の約 78%を森林が占め、富士山、八ヶ岳、南アルプスなどの自然豊かな観光資源に恵まれています。食文化では鎌倉時代から江戸時代にかけて製粉具の発達と水車の普及が活発になり、庶民にも粉食文化が根付いてきました。それにより、うどん、ショートパスタのような食材、パンケーキのような菓子など山梨県特有の粉もの料理が多くあります。

『ほうとう』は小麦粉を練った平打ち麺に、かぼちゃや芋類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込む麺料理です。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたとも伝えられてきました。今回は平皿に麺と汁をいれて食べます。食器が熱くなるので注意しましょう。

『芋がら煮』は、さといもの茎を干して乾燥させた「芋がら（ズイキ）」を使った煮物です。芋がらは保存食として古くから利用されてきました。一晩水で戻し、混ぜごはんに加えたり、巻きずしの芯に入れたり、みそ汁の具にするなど、幅広く使用できる食材です。食物繊維も豊富で、健康食としても注目されています。

『信玄白玉もち』は白玉粉と砂糖を混ぜて蒸した餅にきな粉をまぶして、黒蜜をかけて食べる料理で、信玄餅を再現しています。山梨県の銘菓としてお馴染みの信玄餅ですが、いつ誕生したのか明確な記録はなく、「戦国時代に甲斐の武田信玄が非常食として戦に持って行ったお餅」や「山梨でお盆に食べる安倍川餅」が由来とされ、山梨県付近に広がり山梨銘菓になったと言われています。

5 日(金) 世界の料理・フィンランド

フィンランドは冬に平均-10℃以下になる北欧の国です。国土の約 75%が森林で覆われ、世界最大の群島エリアとヨーロッパ最大の湖沼地帯、そして野生のままの大自然が残るラップランドがあります。北極圏のラップランドは広大な国立公園やスキーリゾートを擁する大自然で知られ、オーロラを見ることもできます。食文化の特徴は、水を飲むのと同じように牛乳が毎回食卓に並んだり、ねばり気があるヨーグルトのような「ヴィーリ」や、生クリームを少し固めたような「ラハカ」といった北欧諸国でよく食べられる乳製品などが多用されているところです。



『**コルヴァプースティ**』は、シナモンロールの事です。フィンランド語でコルヴァプースティを直訳すると「つぶれた耳・ピンタされた耳」という意味になり、ロールというよりは耳のような独特な形に成型されているのがフィンランド流です。



『**ロヒ・ケイト**』は、フィンランドでは定番の温かくてクリーミーなミルクスープです。フィンランド語で「ロヒ」はサーモン、「ケイト」はスープという意味になります。具材はシンプルですが、寒い国ならではの体の芯から温まるボリュームのあるスープになります。



『**ロソッリ**』はフィンランドのクリスマスによく食べられるサラダです。ゆで卵や野菜を角切りにしたものをドレッシングと絡めているサラダです。本場ではピーツが使われますが、今回は赤パプリカを彩りに加えています。

『**パナーニ**』はバナナの事です。寒いフィンランドにバナナのイメージはないかもしれませんが、実は年間で日本の 2 倍以上の消費があります。そのまま食べる事はもちろんですが、家庭料理でケーキを作る際にはよく使われているそうです。

8 日(月) オーガニック給食

12 月 8 日は「有機農業の日（オーガニックデイ）」です。「有機農業の推進に関する法律」（通称：有機農業推進法）が成立してから 10 周年を記念し、2016 年に 12 月 8 日が「有機農業の日」として制定されました。有機農業とは化学肥料を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることに繋がります。**有機農産物を活用した給食の提供をし、より有機農業というものに興味、関心をもってもらえたらということで、江戸川区もこの日に注目し、今回チャレンジすることとなりました。**カレーに使用する、人参、玉ねぎ、じゃが芋と果物のバナナがオーガニック食材を使用しています。

有機野菜は、野菜本来の濃い味が生まれやすくなるので、人参に関してはカレーに使用する有機野菜と、サラダで使用しているいつも八百屋さんが運んでくれているもので、味の濃さの違いを感じてみてください。

22 日(月) 冬至献立

冬至は 1 年の中で昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日です。冬至には、日本で古くから無病息災を願って食べられてきた 2 つの「ん」を付けた食材（1 ページ目参考）が食べられており、たくさんの「運=ん」を呼びこむためとされています。給食では、かぼちゃ（なんきん）と人参を使っています。また同じように、高い香りで邪気を払い運気をアップするために、ゆずも使用して、鰯の味噌焼きを提供します。

1 年の悪い気を落として、よい新年を迎えられるように残さず食べてくださいね♪



24 日(水) セレクト給食

今年度第 2 回のセレクト給食は、A フライドチキン、夢オレンジ・B 鮭フライ、りんごを選択してもらいました。予備も込みで、A429 名・B64 名と圧倒的大差がつかしました。さすが若者、生徒のほとんどがフライドチキンを選ぶ中、大人が鮭フライを選択している割合は高かったようです。

さて、いよいよ 24 日で 2 学期（2025 年）の給食は終わりです。来年（2026 年）も、皆さんが喜んでくれるような給食づくりを頑張るので、引き続きたくさん食べてくださいね♪

