



# 12月 岩五給食だより

令和7年11月28日  
江戸川区立小岩第五中学校



## ＜12月の給食目標＞ 寒さに負けない体を作ろう！



### 《幸運を呼び込む「冬至」の食べ物！～日本の食文化から学ぼう～》

いよいよ2学期最後の月となりました。冬休み直前の12月22日は、二十四節気の「冬至」です。冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

当日は給食でも「かぼちゃ」と「ゆず」、「小豆」を使った献立を提供します。また、「運盛り炒め」として、「ん」が重なる食材を使った料理も登場です。昔からの日本の食文化から学び、食べ物から寒さに負けないための力をもらいましょう。

「運盛り」と  
いいます♪



### 《冬を元気に過ごそう！》

冬本番を迎えると、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。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、風邪をひきにくい丈夫な体をつくり、冬を元気に過ごすには、食事や睡眠をしっかりとることも大切です。

#### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

もうすぐ冬休み！



はやね  
はやお  
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。

