

12月 給食だより

2025年 12月号
調布市立飛田給小学校
校長 松田 隆

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



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



もうすぐ冬休み！



はやねはやおあさひるゆうしきくたきそくだいせいいつこころは寝・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。

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ところから、ゆづ湯で身を清め、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 しょうかつ 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、その年の幸運や豊作をもたらす「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。

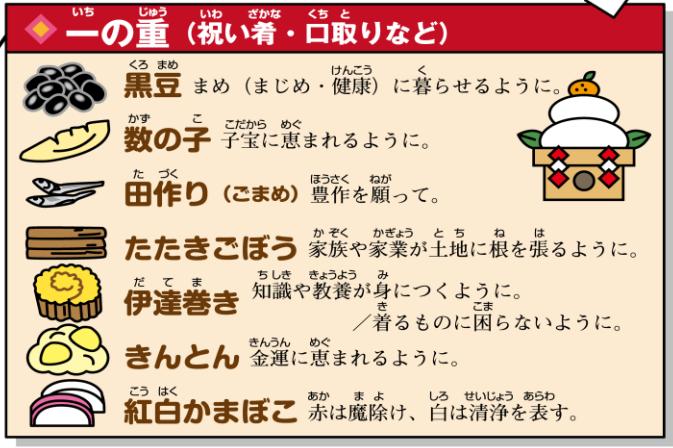


伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

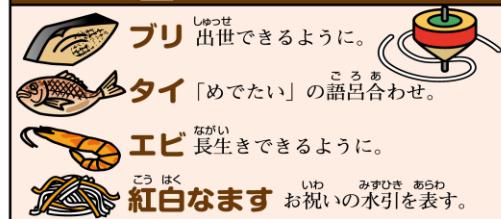
※地域や家庭によって違いがあります。



いち じゅう いわ さかな くちと
一の重
二の重
三の重



二の重 (酢の物・焼き物など)

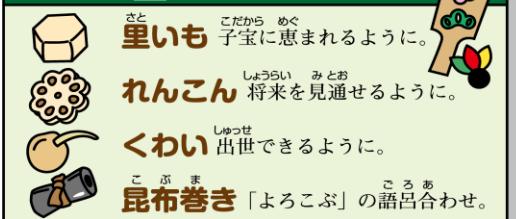


お雑煮



ちいさ しょくさい つか
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
とくしく特色があります。餅を入
れない地域もあります。

三の重 (煮物など)



お屠蘇



かんぽうやく とさん
漢方薬の「屠蘇散」
にほんしゅ ほん
を、日本酒や本みりん
に浸して作る薬草酒。
じやき はら うじうじ
邪氣を払い、長寿を願つ
かぞく なか わか
て、家族の中での若い
ひとから順に飲んでい
きます。