



12月給食だより

令和7年12月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
栄養士 佐藤 由佳



今年も残すところ、あと1か月になりました。寒さがだんだん厳しくなり、風邪をひきやすい季節になります。バランスの良い食事と規則正しい生活をして、体調を崩さないように気をつけましょう。

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して抵抗力を高め、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



たまご 卵



大豆・大豆製品

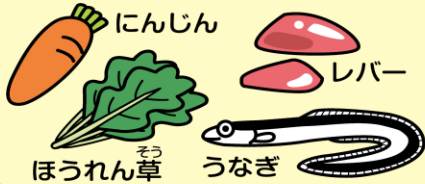


牛乳・乳製品



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

サケ

サラダ油

油

アーモンド



今年の冬至は
12月22日

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



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



★12月の献立から★

★ビビンバ(2日)

韓国料理です。韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バッ」は「ごはん」を意味します。ご飯の上にナムルという韓国の和え物や肉、卵などをのせ、コチュジャンやごま油などで作った調味料をのせて混ぜて食べるどんぶりです。

★ビスキュイパン(4日)

パンの上にビスケット生地を塗って焼き上げたメロンパンのような食感の甘いパンです。「ビスキュイ」は、フランス語で、二度(ビス)焼く(キュイ)を意味します。実際には、スポンジケーキやクッキーなどの焼き菓子の総称を意味します。

★みみ汁(5日)

山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って薄くのばし、農作業で使う道具の「箕(み)」の形を作っています。ほうとうと似ていますが、みみは三角形が特徴的です。縁起の良い食べ物として正月にも食べられるそうです。

★大根のみそ汁(9日)

地元野菜デーのため、全校統一のメニューです。杉並区産の大根を使ったみそ汁です。

★芋団子汁(12日)

北海道の郷土料理です。じゃがいもをつぶして片栗粉と混ぜて団子を作ります。

★ほうとう(18日)

山梨県の郷土料理です。かぼちゃなどたくさんの具を味噌で煮込んだ料理です。小麦粉で練った平たい麺を入れます。

★たまごと野菜のクッパ(19日)

韓国料理です。韓国語で「クッ」は「スープ」、「バッ」は「ごはん」を意味します。肉や野菜などを煮こんだスープにごはんを入れて食べる韓国風の雑炊のようなものです。


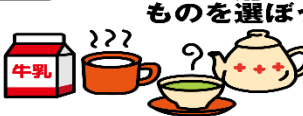









★冬至献立(22日)

22日の冬至にちなんで、ゆずを使ったさわらの幽庵焼きとかぼちゃのそぼろあんかけを作ります。

★リザーブ給食(24日)

チキン2種と飲み物3種の中からそれぞれ好きなものを事前に選んでもらいます。

ふゆ やす 10のポイント

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>た (食) べすぎに気をつけよう</p>  | <p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>  | <p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>  | <p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>  |
| <p>ふ ゆ(冬)の旬の食べ物をとろう</p>  | <p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>  | <p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>  | <p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>  |
| <p>み ンで食卓を囲む機会をつくろう</p>  | <p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>  | <p>—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>  | |