

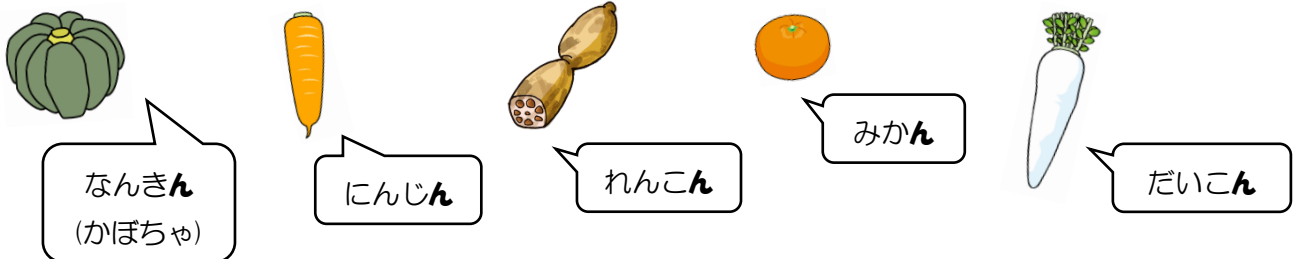
12月 給食だより

荒川区立第四峡田小学校
令和 7 年 11 月 28 日
校 長 宮 原 典 子
栄 養 士 酒 泉 広 子

☆12月22日は冬至です☆

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低くなる日とされ、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。

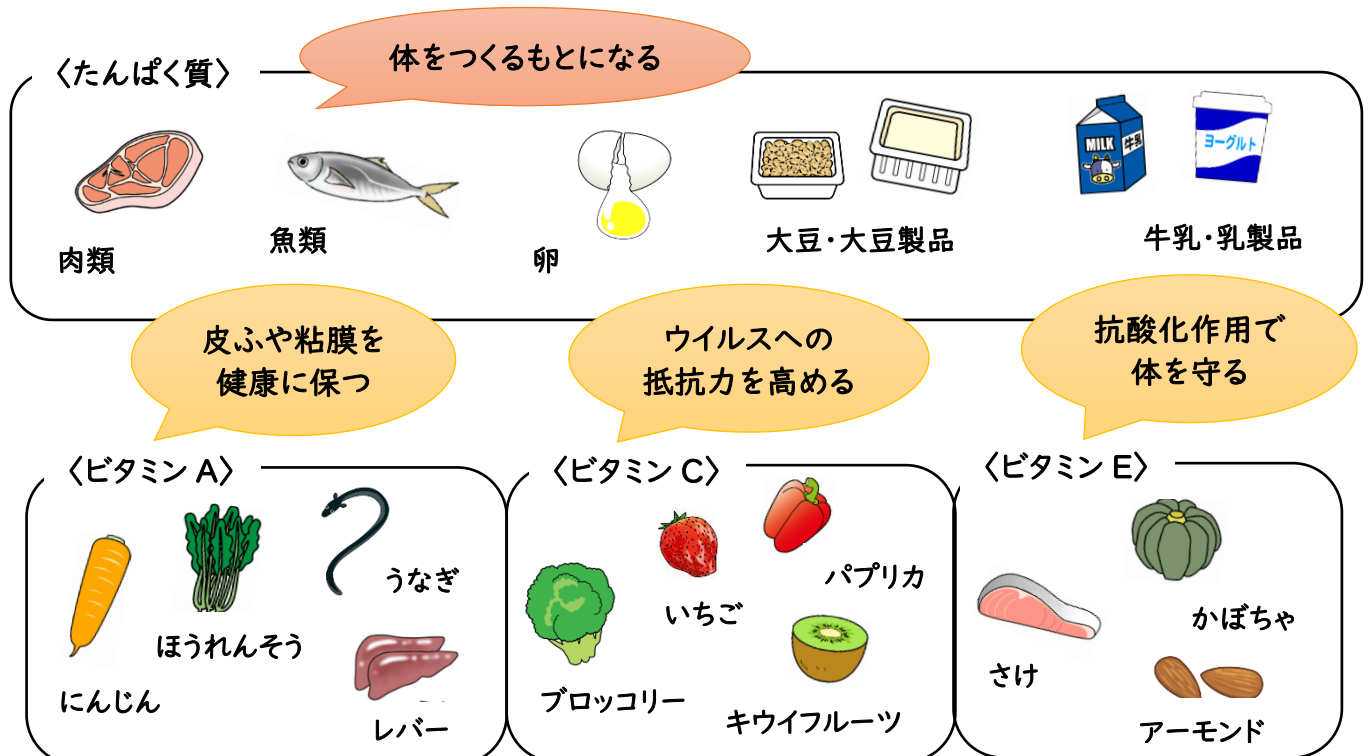
「ん」のつく食べ物



☆12月の給食目標…冬を元気に過ごそう☆

12月の給食目標は「冬を元気に過ごそう」です。風邪をひきにくい丈夫な体をつくるため、食事や睡眠をしっかりとるとともに、たんぱく質やビタミンを意識した、バランスの良い食事をとることができるとよいです。

風邪・感染症予防にとりたい栄養素と食べ物



☆おせち料理の意味や込められた願い☆

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。

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重



黒豆… まめ(健康)に暮らせるように。



数の子… 代々家が栄えるように。



田作り… 豊作を願って。



きんとん… 金運に恵まれるように。



伊達巻き… 教養が身につくように。

二の重



ブリ… 出世できるように。



えび… 長生きできるように。



紅白なます… 一家の平和を願って。

三の重



くわい… め(芽)でたいの意味をこめて。



れんこん… 将来を見通せるように。



昆布巻き… 「よろ“こぶ”」の気持ちを込めて。

☆12月の給食について☆

2日(火) ブックメニュー 「ドーナツのあなのはなし」

11月25日から12月5日までは2学期読書旬間です。今回は「ドーナツのあなのはなし」にちなんで「あなのあいたドーナツ」を作ります。

8日(月) 有機農業の日献立 福井県越前市産有機米(コウノトリ米)使用

12月8日は有機農業の日です。有機農業の日は、「有機農業の推進に関する法律」が成立してから10周年を記念して制定されました。給食では、荒川区と様々な交流のある福井県越前市から、現物給付された有機栽培米(通称:コウノトリ米)を使用したごはんをいただきます。味わっていただきましょう。

22日(月) 冬至献立

冬至にちなんで、かぼちゃペーストを練りこんだ「すいとん」を作ります。献立には「にんじん」「だいこん」といった、「ん」のつく食べ物も使用します。健康を願っていただきましょう。