

給食だより 12月号



令和7年 12月1日
港区立高輪台小学校

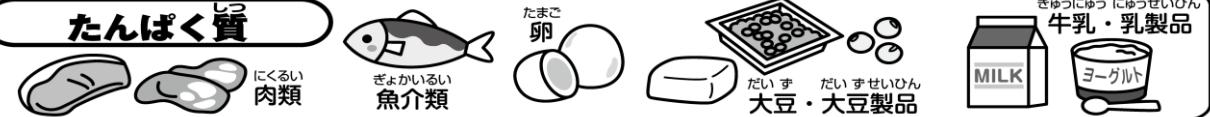
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

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



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



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

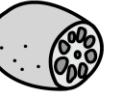
れんこん

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」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家庭そろって、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
に
二の重
に
三の重

一の重 (祝い肴・口取りなど)
黒豆 (まめ) 黒豆 (まめ) (まじめ・健康) に暮らせるように。
数の子 (こども) 子宝に恵まれるように。
田作り (たづく) (ごまめ) 豊作を願って。
たたきごぼう (たたきごぼう) 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き (だてまき) 知識や教養が身につくように。
きんとん (きんとん) 金運に恵まれるように。
紅白かまぼこ (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 (ぶり) 出世できるように。
タイ (タイ) 「めでたい」の語呂合わせ。
エビ (エビ) 長生きできるように。
紅白なます (なます) お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)
里いも (いも) 子宝に恵まれるように。
れんこん (れんこん) 将来を見通せるように。
くわい (くわい) 出世できるように。
昆布巻き (くふまき) 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮
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。
かんざいふうぞうに 関東風雑煮

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。