

# 12月 給食だより

## 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。

令和7年度12月号  
清瀬市立清瀬第四中学校



### 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



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

サラダ油

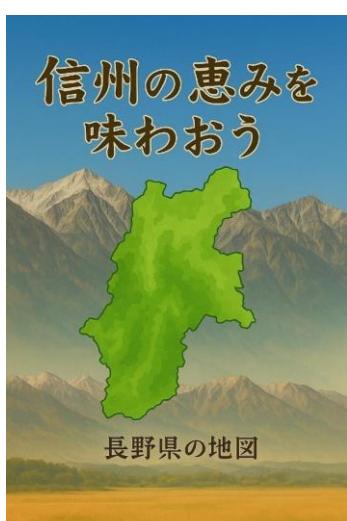
サケ

油

アーモンド

学校給食11月号より

＊＊＊＊ 12月19日は、長野県の食材を活用した給食を作ります！ ＊＊＊＊



12月19日は、食育の日

信州は、実は“寒天の王国”って知っていますか？

寒天の歴史は意外と古く、1658年の京都で、ところんを外に置いたまま寒い夜をむかえたことで偶然生まれました。翌朝、凍って力チカチになつたところんが、乾くと軽くて保存がきく食べ物に変身していたのです。そこから改良が進み、気温差の大きい信州が寒天づくりに最適な土地として発展していきました。

寒天は、海藻を煮る→こす→固める→凍らせる→乾燥させるという、まるで理科の実験のような工程で作られます。形にもいろいろあって、粉寒天・糸寒天・粒寒天など、用途に合わせて種類が別れています。（伊那食品工業株式会社「寒天の歴史」「寒天の知識」より）

副菜に「糸寒天ときのこ汁」。デザートは、長野県が日本一の生産量をほこる特産品である信州あんずと粉寒天で作った「信州あんずのきらめきかん」です。

信州の自然と知恵が育んだ食文化を味わうことができます。

# 年末年始は、行事食に触れる機会に！



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようになっていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

## 年末年始の行事と行事食

### 冬至 (12月21日ごろ) .....

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

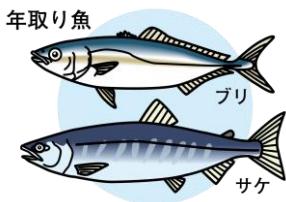


### 大晦日 (12月31日) .....

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



### 正月 (1月1日~) .....

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

#### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



#### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



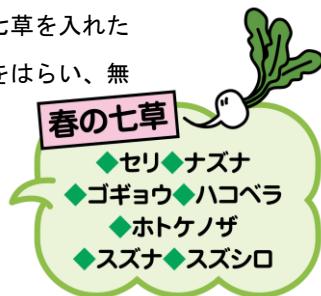
関東風雑煮

12月12日（金）は2年生を対象に、和食をテーマにした出前授業を行います。そこで、一足早くおせち料理の定番でもある「ぶりの照り焼き」「筑前煮」を給食で味わいます。

### 人日の節句 (1月7日) .....

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

七草がゆ



### 小正月 (1月15日) .....

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

