

給食だより12月号

令和7年12月1日
大田区立東糀谷小学校
校長 小泉 満知子
栄養士 三枝 伸世

今年も残り少なくなりました。今月22日は、一年で昼が一番短く、夜が長い冬至です。冬至の日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃ（なんきん）を食べる風習があります。昔は、野菜が不足しがちな冬に、保存がきく、栄養豊富なかぼちゃを食べて風邪をひかないようにという先人の知恵です。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすいので、バランスの良い食事と、適度な運動、十分な休養・睡眠、さらに手洗い・うがい、マスクをして、元気に冬を乗り切りましょう。

手洗いのタイミング

いろいろなものに、触れている手には細菌やウイルスがついているかも知れません。寒くなり、水道の水も冷たくて、手洗いがおろそかになってしまいかねません。必用なタイミングに石けんを使って、ていねいに手を洗うようにこころがけましょう。



冬休みの食生活について

特に野菜はかぜを予防するビタミン類が豊富なものが多いので、不足しないようにしましょう。この時期は体も温まり、野菜もたくさん食べられる鍋料理がおすすめです。

・暴飲・暴食に注意！

クリスマスやお正月など、イベントが多い時期です。ご馳走を食べる機会が多いので食べ過ぎないようにしましょう。

・冬休み中も朝ごはんをしっかりと

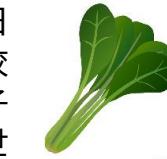
年末年始を挟む冬休みは、夜更かし、朝寝坊になり、生活リズムがくずれてしまします。毎日しっかりと朝ごはんで元気に過ごしましょう。



・栄養バランスのよい食事



大みそかに食べる年越しそば



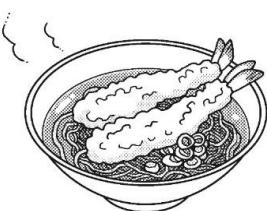
今度は小松菜マンがやってくる！

12月16日(火)、持久走大会のあとに、小松菜マンが2年生に小松菜のお話をしてくださいます。小松菜は、一年中お店に並んでいますが、本来の旬は、冬の野菜です。特にカルシウムが豊富で、ほうれん草の3.5倍も含まれています。成長期に必要な栄養素がたくさん的小松菜は給食でも、よく使われる食材です。



材料	1人分
鶏モモ肉	70g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
チーズ	8g
揚げ油	
アルミホイル	

大みそかに食べる年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

©少年写真新聞社2025

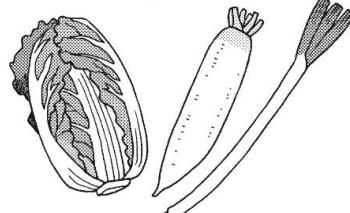
チーズはスティックのものが便利です。シュレッドチーズは、とろけすぎてはみ出るので不向きです。

～チキンロール～

作りかた

- 鶏肉はチーズを巻きやすいように、均等な厚さに開いて、塩・こしょう・ワインで下味をする。
- アルミホイルの上に鶏肉をのせ、チーズをのせてキャンディのように包みます。
- 170℃油で揚げます。家庭では、オーブンやトースターで焼いてもOK。

甘くておいしい冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

©少年写真新聞社2025