

# 給食だより 12月号

令和7年11月28日  
大田区立池上小学校  
校長 平林 里美  
栄養士

朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。食事には体を温めるはたらきがあります。朝昼晩の食事をしっかりとすることで、体を内側から温めましょう。

## 12月22日 冬至

冬至は、太陽の出ている時間が一年で最も短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えていました。そこで、冬至の日には「ん」が2つつく食べ物を食べることで「運盛り」(運氣を呼び込む)をする風習があります。特にかぼちゃ(南瓜)は、夏が旬ですが長く保存ができるため、寒い冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃを食べる栄養をつけ健康を願います。また、冬至の日には、ゆずを浮かべたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。冬が旬のゆずは香りが強いので、ゆずの香りのお風呂に浸かることで、病気などの災いを避けることができると思われていました。給食では、12月19日(金)にゆず塩うどんと揚げかぼちゃのそぼろあんを作ります。



### 運を呼び込む! 「ん」のつく食べ物



かぼちゃ  
(なんきん)



にんじん



れんこん



うどん  
(うんどん)



きんかん

## 食物アレルギーってなに?

大田区立小学校では、年に1回すべての児童のみなさんを対象に食物アレルギーの調査を行っています。食物アレルギーは、好き嫌いとは違います。味や香りが苦手で食べられないというのは、食物アレルギーではありません。もし間違えて食べてしまうと、咳が出たり、色々なところがかゆくなったり、苦しくなったりしてしまいます。すぐに手当をしないと命に関わることもあります。アレルギーがある人もいれば、ない人もいます。原因になる食べ物は一人ひとり違います。給食に原因となる食物が使われているときは、取り除いたものを用意します。クラスの全員が安心して給食を食べられるように協力しましょう。

### 【重要】保護者の方へ

## 食物アレルギー対応調査書ご提出のお願い

12/1(月)に食物アレルギー対応調査書を配布いたします。大田区立小学校では、食物アレルギーの有無に関わらず年に1回すべての児童を対象に調査書を提出していただき、確認をしております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。現在食物アレルギー対応を行っている児童については、来年度用の書類を配布しますのでご確認ください。

対象者	提出書類	締め切り
1～5年生 全員	食物アレルギー対応調査書 (保護者記入)	12/5 (金)
● エピペンの処方がある方 ● 給食での除去食を希望する方 ● 給食以外での学校での対応を希望する方	学校生活管理指導表 (医師記入)	2/27 (金)

※ 6年生で現在除去食対応をされている方は、進学先の区立中学校に、「小学校において学校給食で食物アレルギー対応(除去食)を行っている」旨のご連絡をお願いいたします。