



12月 給食だより

令和7年度12月
大田区立馬込中学校

今年も残り1か月となりました、12月は「師走」ともいわれ、あわただしくあっという間に時間が過ぎてしまいます。もうすぐ冬休み。朝、起きるのが寒くてつらい季節ですが早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて規則正しい生活週間を心がけましょう。よいお年をお迎えください。

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



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。給食では22日に「かぼちゃのそぼろあんかけ」の冬至メニューにしています。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



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」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、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
二の重
三の重

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆**まめ (まじめ・健康)に暮らせるように。
- 数の子**子宮に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)**豊作を願って。
- 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**知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん**金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ**赤は魔除け、白は清淨を表す。

お雑煮



関西風雑煮

関東風雑煮

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。

二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ**出世できるように。
- タイ**「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ**長生きできるように。
- 紅白なます**お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも**子宮に恵まれるように。
- れんこん**将来を見通せるように。
- くわい**出世できるように。
- 昆布巻き**「よろこぶ」の語呂合わせ。

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。

