

* 給食だより *

令和7年11月28日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

今年も残りわずかとなりました。年末年始は慌ただしさにまぎれ、不規則な生活になりがちです。気持ちよく新年を迎えるためにも、規則正しい生活を心掛けて、体調を崩さないようにしましょう。

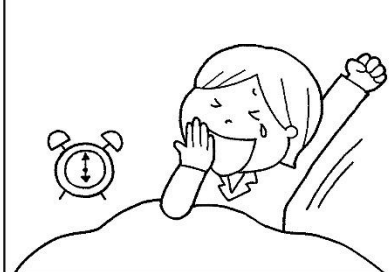
寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



かぜに負けない身体を作る栄養素を紹介します！

ビタミン



皮膚や粘膜を強くする働きがあります。にんじんやレバー、うなぎなどに多く含まれています。油に溶けやすい性質のため、炒め物やドレッシングなど油と一緒に取することで体内での吸収率が高まります。

ビタミン



抗酸化作用や抗ストレス作用があります。果物や野菜に多く含まれています。水や熱に弱く調理による損失が多いのが難点ですが、生食できる果物や加熱による損失の少ない芋類などを上手に取り入れると良いでしょう。

ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食

12月は師走ともいいますが、これは、禅師（師）が走り回るほど忙しい月という意味だといわれています。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

とうじ 冬至かぼちゃ

ことし 今年 は 12月22日

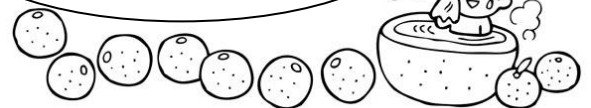
冬至は1年で最も昼が短い日です。昔の人は夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいとして、食べる風習が残っています。給食では冬至にちなみ、「かぼちゃのそばろ煮」を出します。



としこ 年越しそば

大みそかの夜に食べます。細く長いそばにあやかって、幸せに長生きできるという願いをこめて、そばが切れやすいことから、1年の災いを捨てるために、などの理由から食べられています。

とうじ 冬至の日はゆず湯で
あたた 温 まりましょう！



りょうり おせち料理

お正月に食べる料理で、年末に準備をします。料理それぞれにいわれや意味があり、どんな意味があるのか調べてみるのも良いですね。重箱に三段詰めにし、ひとつの重箱には奇数の品を詰めると縁起がよいとされています。

たづく ごこくほうじょう
【田作り】五穀豊穰

なが い しょうちょう
【えび】長生きの象徴

だて まき ぶん かはってん ねが
【伊達巻】文化発展を願う

くり ゆた しょうちょう
【栗きんとん】豊かさの象徴

くろめ けんこう からだ ねが
【黒豆】健康な体を願って

かず こ こだから しそんはんえい
【数の子】子宝と子孫繁栄

こうはく ひ で しょうちょう
【紅白かまぼこ】日の出の象徴 など



きょうりょく 強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気付かないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。



あなた は 指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。