

12月

給食たより

令和7年11月28日
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 養 士

今年も残りわずかとなりました。だんだん寒くなってきましたが、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。年末年始は、大晦日やお正月など、日本の伝統行事が続きます。冬休みを活用して、家族で行事食を食べたり、調べてみたりして、日本の文化に触れる機会をもちましょう。

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

「ん」のつく食品

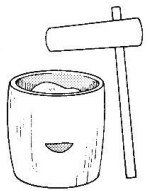
れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「古もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかりと食べる

適度な運動をする

早起き早寝をする

手洗い・うがいをする

冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

給食レシピ紹介

神奈川県の郷土料理 **サンマー麺**

< 材料 > 4人分

- ラーメン(生) 400g
- 油 適量
- おろしにんにく 1.2g (小さじ1/3)
- おろししょうが 1.2g (小さじ1/3)
- 豚肉(小間) 160g
- 酒 2g (小さじ1/2)
- にんじん 40g (1/4本)
- もやし 160g (2/3袋)
- ねぎ 20g
- にら 20g
- ガラスープ 600ml (カップ3)
- しょうゆ 27g (大さじ2)
- みりん 4.6g (小さじ1)
- 塩 1.4g (小さじ1/3)
- こしょう 適量
- 酢 1.2g (小さじ1/3)
- でんぷん 5g (小さじ2)
- ごま油 適量

< 作り方 >

- ① にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、にらは3cm幅に切る。
- ② 材料を油で炒め、ガラスープを加える。
- ③ 調味料を加える。
- ④ でんぷんでとろみをつけ、にら・ねぎ・ごま油を加えて仕上げる。

六郷小学校の先生方の出身地の郷土料理・第六回目は、4年1組の東城先生の出身地「神奈川県」の郷土料理です。「サンマー麺」は横浜中華街が発祥で、中国語で「シャキシャキした具材がのった麺」という意味です。ラーメンに野菜あんがかかっているの、冷めにくく、寒い冬にぴったりのラーメンです。

献立表

12月の目標 準備や後片付けをきちんとしよう

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
1	月	みそラーメン 牛乳 手作りシューマイ 牛乳寒天	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g	12	金	わかめごはん 牛乳 鰯とごぼうの磯香揚げ きりたんぽ汁 郷土料理 秋田県	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.3 g
2	火	鯛めし 牛乳 お祝いすまし汁 いちごのミルフィーユ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	15	月	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜とひじきのナムル りんごゼリー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
3	水	ブルコギ丼 牛乳 トック入りキムチスープ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g	16	火	大根のカレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの果物	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.8 g
4	木	セルフチーズバーガー 牛乳 フライドポテトサラダ 野菜スープ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.5 g	17	水	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ じゃこと大根のサラダ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
5	金	ゆかりごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 絹厚揚げの中華煮	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	18	木	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮風 ごま酢和え 吉野汁	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
8	月	スパゲッティミートソース 牛乳 じゃがいものハニーサラダ くだもの果物	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g	19	金	サンマー麺 牛乳 春巻き くだもの果物	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
9	火	昆布入り茶飯 牛乳 おでん 干草和え	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g	22	月	ほうとう 牛乳 いかと芋のかりとがらめ くだもの果物	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
10	水	黒砂糖パン 牛乳 チキンのサルサソース れんこんチップスサラダ 白菜のスープ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.1 g	23	火	シュガートースト 牛乳 ハンガリアンシチュー ごまドレサラダ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g
11	木	ごはん 牛乳 小松菜とじゃこのふりかけ ぶり大根 田舎汁	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g	24	水	クリスマスピラフ セレクト飲み物 鶏の唐揚げ ミネストローネ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g