

給食だより 12月

令和7年11月28日
新座市立東北小学校
校長 齊藤 直之
栄養士 池上 愛

早いもので、今年もあと1か月となりました。年末年始は楽しい行事が続くので、生活のリズムを崩す人も多くなります。冬を健康に過ごすためにも、運動・睡眠・食事のリズムをととのえましょう。

年末年始の食事を通して ～「共食」で心を豊かに

誰かと食事を共にする（共有する）ことを『共食（きょうしょく）』といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといった良さがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。また、年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や、ふるさとの郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会にお子さんと語り合ってみてはいかがでしょうか。

冬至には「ん」がつく食べ物を

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日を境に昼が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えていました。中国など東アジアでも『一陽来復（いちようらいふく）』と言って、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされています。日本では、この日に食べたり、使われてきた食べ物がありますので紹介します。

【運盛り(うんもり)】

「ん」＝「運」に通じることから、冬至にこれらの食材を食べることで新年の運を呼び込むと言われています。特に「ん」が2つ以上つく食材は「冬至の七種（ななくさ）」と呼ばれ、より多くの運を呼び込めると考えられています。

「冬至の七種（ななくさ）」

南瓜（なんきん）：かぼちゃのこと 蓮根（れんこん）
人参（にんじん） 銀杏（ぎんなん） 金柑（きんかん）
寒天（かんてん） 饅頭（うんだん）：うどんのこと

東北小学校では、22日に南瓜・うどん・寒天・ゆずを使用した給食を提供します。

【ゆず湯】

「冬至」を「湯治」とかけ、しかもゆずを「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。冬が旬で、強いゆずの香りが邪気を打ち払い、また、ゆずは実がなるまでに長い年月がかかることから「長年の苦労が実りますように」という願いも込められています。



Microsoft Copilot 作成

12月3日（水）は給食費の引き落とし日です。

今月の行事食など



○18日（木） クリスマスの献立
○19日（金） 食育の日（北海道）
○22日（月） 冬至の献立
2学期給食終了

年越しそば

大晦日の夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願います。また、切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという意味もあります。

おせち料理・お雑煮

【おせち料理】

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。お子さんと、いわれを調べながら準備をしたり、食べたりすると、食への興味・関心が高まるのではないのでしょうか。

【お雑煮】

日本各地で、もちの形や汁の味付け、具材などが異なり、地域色が出やすい料理です。我が家のお雑煮から、自分のルーツを知るきっかけになります。

3学期の給食開始は13日（火）です。

給食セットの

- ・飛沫防止のためのマスク
- ・清潔なランチョンマット

のご確認をお願いいたします。

また、爪は短く切り、手洗いの後には清潔なハンカチで拭けるようにご配慮ください。



©埼玉県2005