

給食だより

【12月の給食目標】
寒さにまけない
食べ方をしよう

令和7年度12月号
さいたま市立日進小学校

今年も残すところわずかとなり、日に日に寒さが増してきています。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザに引き続き注意が必要です。外から帰った後や、食事の前には石鹸を使って手を洗うなど、健康管理に気をつけましょう。

風邪予防に大切なこと

① 手洗い・うがい



寒くても石鹸を使って、しっかり手を洗いましょう。

② 食事



風邪予防に効果的な栄養素は・・・

たんぱく質【魚・肉・卵・乳など】
抵抗力を高めてエネルギー源になる役割

ビタミンA【緑黄色野菜・レバーなど】
粘膜を強くする役割

ビタミンC【野菜・じゃが芋・果物など】
体の抵抗力を高める役割

③ 運動



寒くなってきた
すが、晴れた日は
外へ出て適度に体を動かしましょう。

④ 睡眠



早寝・早起きを
心がけ、十分な
睡眠をとり、体を休めましょう。

感染症予防には
ビタミンACEが
効果的です。



年末年始の行事食

12月

冬至 (12月22日)

「冬至」は、一年のうちに昼間が一番短い日です。冬至には、風邪をひかないように、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ります。かぼちゃは、夏の旬の野菜ですが、長い間、保存が出来るので、野菜が少なくなる冬の栄養補給として、昔の人の生活の知恵で食べたようです。

大みそか (12月31日)

毎月最後の日を「みそか」と言い、12月31日は、一年の最後の日なので、「大みそか」と言います。大みそかに、年越しそばを食べる由来は諸説ありますが、一般的には、「細長いそばのように寿命が伸びますように」という願いを込めて食べるようになったそうです。

正月

新しい一年の始まりをお祝いする日です。この一年が幸せであるようにと祝い、「おめでとう」と言いながら雑煮やおせち料理を食べます。雑煮は家庭や地域によって、具材や味が違います。東日本は「角もち」、西日本は「丸もち」のところがが多いようです。

1月

七草

1月7日は、五節句の一つです。中国から日本に伝わってきたと言われています。
「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の春の七草を入れた粥を食べ、健康を祈ります。



くわいについて



くわいは、勢いよく「芽」がでることから、縁起がよいとされ、おせち料理などに使われる野菜です。さいたま市は、主に緑区と岩槻区で、くわいが生産されていて、東京や大阪、京都など全国に出荷されています。給食では、いつもおいしい小松菜を届けてくれる緑区の若谷農園さんで収穫されたくわいを使って、「くわいご飯（12日）」を作ります。今しか食べられない旬の食材をあじわって食べてください。



くわいの収穫の様子です。



くわいは、「ほふく茎」の先端に実をつけます。



収穫されたくわいは、人の手によって、選別されます。



給食レシピ



フラワーチップス

<材料> (4人分)

- | | | | |
|--------|------|--------|--------|
| ・さつまいも | 1/2本 | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・揚げ油 | 適量 | ・はちみつ | 大さじ1/2 |
| | | ★・しょうゆ | 小さじ1/4 |
| | | ・水 | 大さじ1/2 |

<作り方>

- ① さつまいもは、よく洗い、皮つきのまま、0.5mm程度の薄切りにする。
- ② ★の調味料を加熱し、タレを作る。
- ③ ①を適量の油で素揚げする。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。

小松菜ふりかけ

<材料> (4人分)

- | | | | |
|-------|--------|----------|------|
| ・こまつな | 80g | ・ちりめんじゃこ | 20g |
| ・ごま油 | 大さじ1/2 | ・みりん | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1/2 | | |
| ・塩 | 少々 | | |

<作り方>

- ① こまつなは、熱湯で茹でた後、冷水にとり、水気をしぼり、ざく切りにする。
- ② ちりめんじゃこを、みりんをふりながら、からいりする。
- ③ ごま油を熱し、①、酒を入れ炒め、②を加え、塩で味を調える。



さつまいもがウェーブする形が、お花のように見えることから、この名前がついたそうです。

よいお年をお迎えください。

3学期の給食は、1月9日（金）から始まります。給食着やマスク（配膳時に使用）、はし等の給食セットのご準備をお願いいたします。



冬休みには、クリスマスや大みそか、お正月など楽しい行事がたくさんありますが…冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう。
「草履・草起き・朝ごはん」

