



12月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和6年11月28日

一年の終わりの12月のことを「師走」と言います。この師走の語源の一つに、僧侶が仏事で走り回る忙しさという意味があります。児童の皆さんも何かと忙しい季節です。また、寒さや空気の乾燥で風邪やインフルエンザが流行しやすい季節でもあります。年末・年始で生活リズムが崩れがちです。美味しく食べてしっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し健康に過ごしましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう

て あら た
今月の給食目標:きれいに手を洗ってから食べよう



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



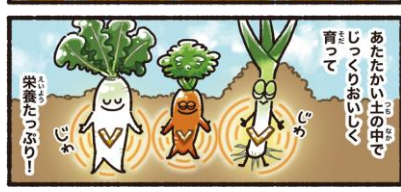
水分が残っていると手荒れの原因になります。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

きちんと手洗い



ふゆやさいさんじょう 冬野菜レンジャー参上



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) へすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す ずんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を 決めてとろう 		

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、ご家庭でも行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わか家の味」を伝えていけるといいですね。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

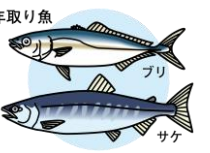
大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日です。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日です。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草
◆セリ ◆ナズナ
◆ゴギョウ ◆ハコベラ
◆ホトケノザ
◆スズナ ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

キャベツのミートボールスープ

保育園・小学校の栄養士と市役所健康課の栄養士で構成された「西東京市栄養士連 協会」では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜 たっぴりカレンダー」の作成などを毎年行っています。昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、市内の保育園や小学校・中学校で旬の野菜をたっぷり使った共通献立「キャベツのミートボールスープ」を12月9日に実施します。地産産物のキャベツや大根、小松菜を使用します。楽しみにしてください！

2025年版 野菜たっぴりカレンダー イラスト原画展

野菜に関するイラストを展示します。みんなで見て来てね！

西東京市栄養士連協会では、市内の保育園児及び小学生から野菜に関するイラストを募集し、一次選考及び二次選考を経て、12作品を選出し、『野菜たっぴりカレンダー』を作成しました。

ご応募いただいた野菜に関するイラストのうち、一次選考を通過した作品について、原画展を開催いたします。

- ◆期間 令和6年12月10日(火)から令和7年1月10日(金)まで
 - ◆時間 午前8時30分～午後5時
 - ◆会場 防災・保谷保健福祉総合センター4階(西東京市中町1丁目5番1号 保谷庁舎)
 - ◆内容 応募総数320作品の中から、一次選考を通過した78作品について展示します。
- ※直接会場へお越しのうえ、ご自由にご覧ください。

主催: 西東京市栄養士連協会(事務局: 西東京市健康課)