



# 12月給食だより



西東京市立谷戸第二小学校  
校長 小林 資郷  
栄養教諭 根本 紀子  
令和7年11月27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  
今月の給食目標:きれいに手を洗ってから食べよう

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなってきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)    りんご    じゃがいも    にんじん    かんてん    うどん

## 冬至クイズ 正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと?  
A 太陽が出ている時間    B 月が出ている時間

**Q2** 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?  
A 西瓜    B 南瓜

**Q3** 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?  
A 小豆    B トマト

**Q4** 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?  
A 「う」がつく    B 「ん」がつく

**Q5** 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?  
A 牛乳    B ゆず

## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしなからといった「ながら食べ」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

## 各地の特色あるお雑煮を見てみよう

<b>岩手県</b> (三陸沿岸北部地域) <b>くるみ雑煮</b> しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。	<b>宮城県</b> (仙台地域) <b>仙台雑煮</b> 焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして易通した「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。	<b>千葉県</b> (上総地域) <b>はば雑煮</b> 焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はまのり、青のり、カツオ節をたっぷりがける。
<b>愛知県</b> <b>雑煮</b> しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は「餅菜」に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。	<b>大阪府</b> <b>白味噌雑煮</b> 白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里もなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。	<b>島根県</b> (東部地域) <b>小豆雑煮</b> 小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。
<b>山口県</b> (萩市) <b>かぶ雑煮</b> しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ菜、細く切ったスルメや昆布を入れる。	<b>香川県</b> <b>あんもち雑煮</b> 白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時こんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。	<b>福岡県</b> (博多地域) <b>博多雑煮</b> 焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里も、にんじん、大根、しんじゆなどを入れる。

こたえ

Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)  
Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)  
Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)  
Q4...B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)  
Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

ほんとう 本当にきれい?

としこ 年越しそば

大腸目

あつ!

ああ!

ああ!!

何かが浮かんだ? ちぎるね!

なぜが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。

年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。