

12月 給食だより

令和7年12月9日
西東京市立青嵐中学校

気をつけたい 冬休みの生活習慣



冬休み中も、生活リズムが崩れないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると体調を崩しやすくなります。

新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化に触れたり、親戚など久しぶりに会う人達と食事をしたりする機会もあることでしょう。子供と一緒に料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気でおうちでの食事を楽しんだりするのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など日本に伝わる年末年始の行事は時代が変わっても子供達に伝えていきたいものだと思います。

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重

二の重

三の重

◆ 一の重（祝い肴・口取りなど）

- 黒豆** まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り（ごまめ）** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆ 二の重（酢の物・焼き物など）

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

◆ 三の重（煮物など）

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

強い抗酸化作用で体を守る



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



【今が旬の冬野菜】

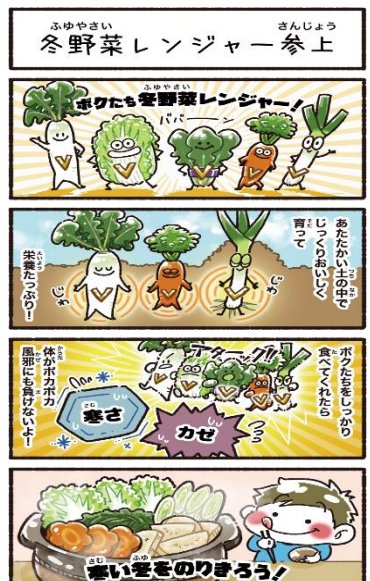
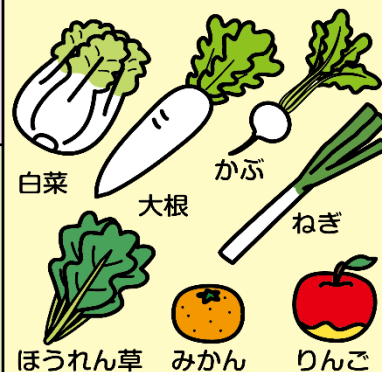
冬野菜が多く出回るこの時期は給食でも地場農家さんの野菜をなるべく多く取り入れています。

- *高田農園より 生しいたけ
- *本橋和利さんより きゃべつ・大根・白菜
- *都築勲さんより きゃべつ・白菜・大根
- *臼井農園より さつま芋・人参

(新潟県十日町)



★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる



ふゆやさいは、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。