

# 12月 給食だより



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



にんじん

ほうれん草

レバー

うなぎ

#### ビタミンC



ブロッコリー

キウイフルーツ

いちご

じゃがいも

#### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

## もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん  
(うどん)



# 新年への願いを込めた

## お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



### ◆ 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（祝い肴・口取りなど）

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

#### ◆ 二の重（酢の物・焼き物など）

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

#### ◆ 三の重（煮物など）

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

## コラボ給食 With 服部学園

服部栄養専門学校（渋谷区千駄ヶ谷）と渋谷区学校給食が今年もコラボします。ワンダフル給食から名称を変更して、

【コラボ給食With服部学園】として日本料理・中国料理・西洋料理の各シェフが考案した渋谷区学校給食オリジナルメニューを提供します。

ご家庭で献立表記載の食材をご確認いただき初めて食べる食材などに心配なものがありましたら栄養士までご相談ください。



- |           |      |                 |
|-----------|------|-----------------|
| ・12/3(水)  | 日本料理 | メカジキのから揚げ生姜ソース  |
| ・12/23(火) | 中国料理 | 牛バラ肉と大根のあんかけごはん |

