

令和7年11月27日
台東区立大正小学校
校長 石原 淳
栄養士 横山 美由紀

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。

朝夕は一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防には、せっけんを使った正しい手洗いが効果的です。外から戻った時、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

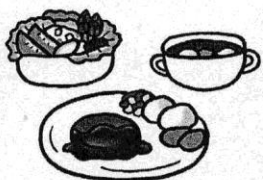


埼玉県春日部市立内牧小学校 栄養教諭 横川一美

12月は野菜で体の中も大そうじ！

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらものの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物1に 野菜2を目安に！



あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

なべでたっぷり ろう！



冬にいいなべは野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーななべにしましょう。

野菜は体のおそう じ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

くだものも利用し よう！



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをよりたくさんとることができます。

【年末年始の行事食】

12月から1月にかけては、たくさんの行事があります。

特別な日に食べる、昔から受け継がれてきた食事のことを「行事食」と言います。
代表的なものを紹介します。

大みそか

一年のしめくくりの日です。月の最後の日
は「みそか」といいますが、12月31日は一
年で最後の日なので「大みそか」といいま
す。大みそかに年越しそばを食べるのは、次
のような言い伝えがあるからです。そばは、
長くのばして細く切って作る食べ物なの
で、『細く長く』健康で長生きできるように
という縁起をかついでいます。



正月

新しい一年の始まりの月です。

おせち料理 一年間を元気に過ごせるよ
うに、お重や料理の一つ一つにいろい
ろな願いが込められています。

お雑煮 お正月の祝いの汁物です。地域
によって雑煮に入る食材やもちの形は
さまざまで、関東はしょうゆ味で角もち
が多いです。

鏡もち もちの上にかざる『だいだい(み
かん)』は、家が代々続くようにという願
いが込められています。

冬至

冬至とは、一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日で、今年は12月22
日になります。昔からこの日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があ
ります。かぜをひかずに健康に過ごしたいという願いが込められています。冬至の日に『ん』
のつくものを食べると幸運になるという言い伝えもあります。



なんきん (かぼちゃ)



にんじん



れんこん



だいこん



うどん



きんかん

【保護者の方へお知らせ】

- ・ 24日(水) 2学期給食終了
- ・ 25日(木) 終業式 午前授業 給食はありません。

2学期の給食もあとわずかです。白衣等は、最後の給食当番が持ち帰ります。

3学期始めの1月8日(木)までに洗ったものを忘れずにお子様に持たせていただ
きますよう、ご協力お願いいたします。

3学期の給食は1月9日(金)に始まります。