

# 12月 給食だより

令和7年12月号  
調布市立第三小学校  
校長 秋國光宏  
栄養士

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がちですが、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。

今月の献立紹介



## ●12月1日(月)【郷土料理】～鹿児島県～

山坂達者飯は、鹿児島県の郷土料理です。「山坂達者」という言葉には、「山や坂を元気に歩ける、強い体」という意味があります。さつまいも・大豆・じゃこなどをカリッと揚げて、甘辛いタレをからめ、ごはんに混ぜて食べる料理です。よくかんで食べることで、あごがしっかり動き、体を動かす力も育ちます。昔の人たちの「丈夫な体をつくろう」という思いが込められた、鹿児島ならではの栄養満点ごはんです。

## ●12月2日(火)【世界の料理】～アメリカ～

スラッピー・ジョーは、アメリカの家庭で親しまれている料理です。ひき肉をケチャップやソースで甘めに味づけて、パンにはさんで食べます。「スラッピー」は「ちょっとこぼれやすい」という意味で、具がたっぷりでパンからあふれやすいうことから、こう呼ばれるようになりました。

## ●12月8日(月)【事八日献立】

12月8日は事八日です。事八日は、年末の仕事や家族の無事を願う日です。昔の人は、農作業や年末の掃除など、1年の最後にやることを安全に終えられるように願っていました。この日に食べる特別な汁物が「御事汁」です。野菜に加え、小豆を入れるのが特徴です。小豆は昔から邪気を払い、健康や幸せを願う食材とされています。だしのうま味と小豆のやさしい甘みで、寒い冬の日も体がほっこり温まります。

## ●12月16日(火)【ブックメニュー】～ハリー・ポッター～

シェバーズパイはイギリスの家庭料理で、ハリー・ポッターの物語にも出てくる、魔法学校ホグワーツの人気メニューのひとつです。デザートは魔法ゼリーにしました。このゼリー、「ルーモス！(光よ！)」と呪文を唱えながらレモンシロップを入れると…？？ある不思議なことが起こります！



## ●12月22日(月)【冬至献立】

冬至は、1年で1番昼が短くて、夜が長い日です。昔からこの日は、かぼちゃを食べて元気をつけたり、ゆず湯に入って体を温める風習があります。給食では、かぼちゃの入ったすいとんを作ります。また、副菜はゆずを使った和え物にしました。

## 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、新年の事を祈ります。現在は、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理も販売されていますが、伝統のおせち料理には、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。



## ●12月24日(水)【クリスマスメニュー】

2学期最後の給食は、クリスマスお楽しみ献立です。クリスマスツリーをイメージしたパンに、フライドチキン、飲み物は3種類の中から好きなものを選んでもらいます。お楽しみに♪



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。