

# 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して抵抗力を高め、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「丈夫な体をつくらう」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つけて、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、具がたっぷりパンからあふれやすいことから、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わらせ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。野菜に比べ、大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と温まります。

### ●12月16日(火)【ブックメニュー】～ハリー・ポッター～

シェパード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、元気を付けたり、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。



### ●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♪

## 新年への願いを込めた お正月の行事食

あたらねんはじししょうがつとしこうふくほうさくとしかみさまとしかみさまとしとくじん  
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  
かくかていむかにほんでんとうきようじかぞくそうにしょうがつりようり  
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  
たしんねんぶじいのげんざいようふうちゅうかうりゅうたしんねんりようりはんばい  
食べて、新年の無事を祈ります。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)

- 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** 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。

## お雑煮



かんさいふうしやうに 関西風雑煮  
かんとうふうしやうに 関東風雑煮

地域の食材を使って  
作る餅入りの汁物で、餅の  
形、入れる具材、汁の  
味つけ、調理方法など、  
地域や家庭によって特色  
があります。餅を入れない  
地域もあります。

## お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、  
日本酒や本みりん  
にひたつて、やくそうしゆ  
浸して作る薬草酒。  
邪気を払い、長寿を  
願って、家族の中で  
わかれひとじゆんの  
若い人から順に飲んで  
いきます。