

# 12月給食だより

令和7年12月  
調布市立国領小学校  
校長 武田美穂子

## 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。

## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる



### 強い抗酸化作用で体を守る



## もうすぐ冬休み！



今年の冬至は  
12月22日

はやね はやお あさ ひる ゆう しよく か た きそくだ  
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！



## 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、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。

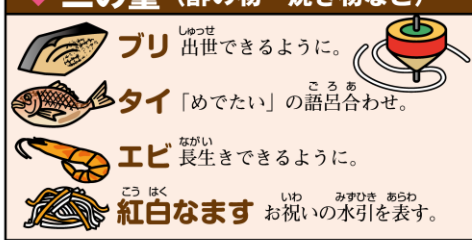


## 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

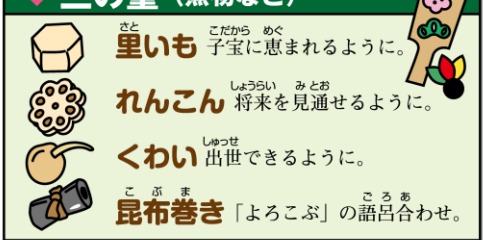
※地域や家庭によって違いがあります。



## 二の重 (酢の物・焼き物など)



## 三の重 (煮物など)

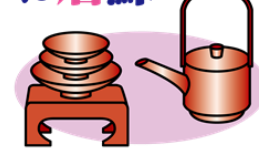


## お雑煮



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浸して作る薬草酒。じゃき(邪気)を払い、長寿を願って、家族の中で若いひと(若人)から順に飲んでいきます。