

令和7年12月号

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

今年も早いものであと1か月になりました。

12月は「師走」とも言います。

その語源には、師匠（先生）が忙しく走り回る季節…という説がありますが、師とは「お坊さん」のことで、年の瀬にお経をあげるため、お坊さんが檀家の家を慌たせ走りまわることから「師走」と言われるようになったのが、元々のいわれだそうです。

教室の出入り口や階段でぶつかって怪我をしないよう、師走とは言え、「急がば回れ」という言葉のように、心と時間に余裕をもって行動しましょう！



寒くても、しっかり手洗いうがいを！

気温が下がり、空気が乾燥してくるとインフルエンザなどウィルス性の病気が流行しやすくなります。

今年は、インフルエンザが例年よりも早く流行しています。

また、ノロウィルス等による感染性胃腸炎の流行もこれからピークを迎えます。

「最近、水が冷たいから…」と、いつもの手洗いが指先だけになってきていませんか？

インフルエンザやノロウィルスは手洗いやうがい、マスクをつけることで予防ができます。

自分だけでなく、友だちの健康のためにも、食事をする前やトイレの後、特に気をつけて

しっかり手を洗いましょう！

外から帰ってきたときは、うがいを忘れずに！



12月22日は「冬至」です

冬至は、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日です。

この日を境に昼が長くなることから、かつては、新年の始まりと考えられていたそうです。

冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますが、これらには次のような願いが込められています。

・「かぼちゃ」… かぼちゃは「南瓜」とも言います。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされ、その年の厄を落として無病息災を願います。



南瓜は「ん」が2つ含まれることから縁起の良い食べ物の代表格で、その他に、

にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・寒天・うどん（奈良時代にはうどんと呼ばれていました）と合わせて冬至の七種とも言われるそうです。

・「ゆず湯」… 「湯治」とかけて生まれたのがゆず湯です。



「何でも融通が利きますように」という願いを込めて、ゆずを使うようになったそうです。

今月の献立紹介

1日(月)



ブックメニュー「おはなしいどころ」(作・絵: さいとう しんぶ)

包丁、まな板、玉ねぎとじゃがいも…台所にある色々なものにスポットを当てた30の話が掲載された「おはなしいどころ」。

今月のブックメニューは、いつもと趣向を変えて、1つの料理ではなく、「おはなしいどころ」に登場するいろいろな食材を、1か月に渡って食材を紹介します。

16日(火)



日本味めぐり「京都府」

京都府と言えば、「そうだ 京都行こう」というCMを思い出します。

…年齢がバレそうですが、1993年からシリーズ化されています。

修学旅行の定番、京都府は、かつお節と昆布をベースにした「だし」が決め手の食文化。

うどんと言えば、京都府は刻んだ油揚げと九条ねぎを使います。

今回は、寒い季節に、体の芯から温まるように、油揚げ入りの「カレーうどん」を作ります。

組み合わせるのは、千枚漬けをアレンジした「大根の千枚漬け風」と、お土産の定番、「ハツ橋」の味をイメージした「ハツ橋風抹茶ケーキ」です。

17日(水)



ワールドランチ「ジョージア」

ジョージアは黒海とカスピ海の間にある国で、かつては「グルジア」という国名でした。以前、ジョージア大使館に行ったことがあり、その時に聞いたお話を基に、ジョージア料理の代表的な「ヒンカリ（水餃子に似ているそうです）」と「シラフラヴィ（ピラフ）」。

「アジャップサンダリ（トマトスープ）」を作ります。

ジョージアでは、マトン（羊）の肉を使うことが多いのですが、給食では鶏肉にアレンジします。

23日(火)



リザーブ給食「主菜と飲み物」

2学期最後の給食はリザーブ給食です。

主菜は、クリスマスにちなんで「チキンスペアリブ」と「フライドチキン」！

チキンスペアリブは、オイスターソースとはちみつを合わせた特製だれに漬けて、オーブンで焼き上げます。

フライドチキンは、オリジナルスパイスとコーンフレークを使ってKFCを目指します。

人気が集まるのはどちらでしょうか？

飲み物は、「ぶどうジュース」・「りんごジュース」・「オレンジジュース」から選んでください！

1年生及び転入生の保護者の皆さまへ

遅くなりましたが、令和8年1月29日（木）に給食試食会を開催します。詳細は、後日、お知らせを配布いたします。ぜひ、お越しください。

