



給食だより



12月号

令和7年11月28日

足立区立伊興中学校

今年も残すところ1か月となりました。日が落ちるのが早くなり、日に日に寒さが厳しくなるようです。そんな厳しい寒さの中でおいしく育つ冬野菜や季節の果物があります。これは、寒さで凍らないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなるからです。旬の食材からしっかりと栄養を摂って、寒さに負けないからだづくりを心がけましょう。

～12月の給食テーマ～

寒さに負けない食生活

冬の寒さに負けず、元気に過ごしたいですね。風邪を引かないからだづくりのために、日頃から気をつけられることは何でしょうか。

バランスのよい食事



主食・主菜・副菜をそろえて
ビタミンたっぷりの食事を

早寝・早起きで規則正しい生活



休日や冬休みで生活リズムが
乱れないように注意！

手洗い・うがい



こまめに手洗い・うがいを。
清潔なタオルを持ち歩く

水分補給を忘れずに



寒くなると水分を取る量が減り
がち。意識して摂ろう
牛乳もしっかり飲もう

適度な運動



温かい家にこもりがちに
ならず、運動しよう

からだを温める食べ物



しょうが・根菜類
発酵食品・香辛料など

昔から伝わる行事を大切にしよう

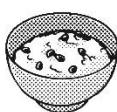
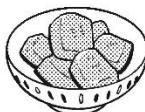


冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



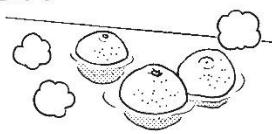
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといい伝えがあります。



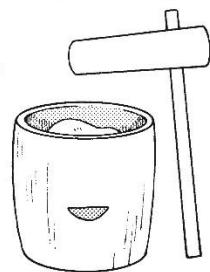
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



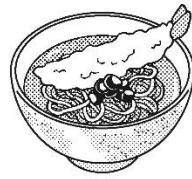
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



おいしい給食レシピ

<のりの佃煮>

- ・のり（温氣たものでOK）2枚
- ・水（だし汁）50cc
- ・顆粒だし（だし汁の場合不要）少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2

1. のりはちぎってだし汁に浸しておく
2. のりがふやけたら調味料を加え、小鍋でコトコト煮込み、アルコールと水分を飛ばす（弱火～中弱火で10分以上）

<おいしいドレッシング>

- ・玉ねぎすりおろし 1/4個分
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・しお 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・サラダ油 大さじ1

1. 玉ねぎ～砂糖までを混ぜ、弱火で玉ねぎの甘さが出るまで煮込む（水分が飛ばないよう注意する）
2. サラダ油を加え、よく混ぜる

※ドレッシング用のシェイカーに移すと振るだけで簡単に混ぜられます。