

# 12月 きゅうしよくだより

令和7年12月 第二大山崎小学校



## 12月はなにかと忙しい!! そんな時こそ慎重に♪

12月に入り、2学期の給食も残り16回になりました。

12月は小中連携献立やクリスマス献立、冬至の献立などがあります。

長かった2学期ももうすぐ終わろうとしています。行事が目白押しで、児童のみなさんはもちろん、保護者のみなさまもお疲れかと思えます。年末年始ゆっくりできる時間を持てるといいですね。



## 手洗いは感染症予防の基本♪

様々な感染症が流行っていますが、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。水が冷たく感じる季節は手洗いがつらいですが、手洗いとうがいを忘れずに、栄養や睡眠をしっかりにとって体調を整えて、感染症に負けない体づくりをしましょう。

**手洗いのポイント**

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

**水分が残っていると手荒れの原因になります。**

水分が残っていると、手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん (うどん)



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。

※2学期の給食最終日 12月22日に冬至こんだてを実施します。

## 年末年始は行事食に触れる機会に!!

日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。

年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”“我が家の味”を伝える機会にしてみませんか?

## 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  
二の重  
三の重

**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** こ 子宝に恵まれるように。
- 田作り** (ごまめ) ほうさく ねが 豊作を願って。
- たたきごぼう** かぞく かぎょう とち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** だて ま ちしき きょうよう み 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** きんうん めぐ 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** こう はく あか まよ しろ せいじょう あらわ 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** しゅっせ 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** ながい 長生きできるように。
- 紅白なます** こう はく いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。

**三の重 (煮物など)**

- 里いも** さと こ 子宝に恵まれるように。
- れんこん** れんこん みとお 将来を見通せるように。
- くわい** しゅっせ 出世できるように。
- 昆布巻き** こ ぶ ま ころあ 「よろこぶ」の語呂合わせ。

年越しそば

大晦日 年越しそば

「年越しそば」は、長いそばを箸で持ち上げ、箸の先でそばを切る。この行為は「長生き」を願う。また、そばは「災い」を払うとされる。年越しそばを食べることで、新しい年に迎えられる。

ねんまつねんし ぎょうじしよく  
年末年始の行事食には、  
しんねん ねが  
新年への願いがこめられています。

2026年も  
よろしくお願いします。



2025年も  
お世話になりました。