

給食だより

令和7年12月号
長岡市立長岡第四中学校
栄養教諭 上田麻理子

街路樹の紅葉がやっと色づいたなあと思っていたら、もう師走に入ります。

急に冷え込んだり、寒さが和らいだりで気温の変化が大きいですね。このような時は、体調を崩しやすいです。また、空気も乾燥してくるのでインフルエンザなどの感染症にもかかりやすいです。いつもより多めに野菜を食べてビタミンを摂るようにしたり、生活リズムを整えるなど、免疫力を高めるように工夫しましょう。

また、寒くなる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をして、ウイルスなどを体に入れないことも大事です。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類 魚介類

卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー パプリカ キウイフルーツ いちご

ビタミンE



かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

新年への願いを始めた

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て、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を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。



一の重 (祝い者・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。
- 伊達巻き 知識や教養が身につくように。
- 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、白は清淨を表す。

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)

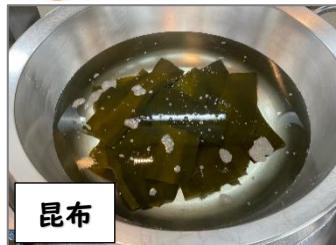
- ブリ 出世できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

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。



11月24日は「和食の日」でした。



昆布



削り節

和食が世界に認められ、無形文化遺産に登録されています。季節に合わせた食材を使うことや、料理を盛り付ける器や食べ方、さらには食べる際に込められる気持ちや年中行事との関わりなども、ユネスコ文化遺産に登録された「和食」という食文化には含まれています。

だしを味わう
「和食の日」献立



給食委員会の九条ネギも入った特別なすまし汁でした☆



前期の給食委員が九条ネギを種から育て、2回ほど収穫した後、後期へ引き継ぎました。

給食委員が交代でお世話をし、後期1回目の収穫は、「和食の日」の献立に合わせて行いました。和食の特徴のひとつに「自然の恵みに感謝しながらいただく」ことがあります。

食べ物の命を感じてもらいたくて、成長過程が四中のみんな全員が目にできるように、職員玄関の近くで育てています。収穫を終えて2週間もたっていませんが、切ったところから新しい葉が出てきていてかわいいですよ。命の息吹を感じます。ぜひ立ち寄ってみてください。

