

12月食育だより



令和7年12月
大山崎小学校

なにかと忙しい12月!! そんな時こそ慎重に過ごしましょう。



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。

今年の乙訓地域では、11月からインフルエンザが流行しており、周辺の小中学校で学級・学年閉鎖も出ております。みなさん、手洗い・うがい・免疫力を下げない暮らしを心掛けたいですね。

長かった2学期ももうすぐ終わろうとしております。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、先生方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。



「ん」のつく食べ物：冬至のこんだて

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



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。

※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。

「栄養士のひとりごと」

はやいもので、2025年も残り一カ月となりました。年末年始が到来します。

先日ずっと気になっていた“サフィール踊り子号”に乗ってきました。東京駅から伊豆半島の下田駅まで走っている特急電車“踊り子号”の最新車両です。プレミアムシート1号車、個室グリーン2、3号車、カフェテリア4号車、グリーンシート5～8号車の電車です。プレミアムは2列シート、グリーンは3列シートの天窓が付いているゆったりとした空間が楽しめる電車です。私は熱海駅から下田駅の1時間10分程度乗車してきました。

また来年もこころからだが満たされるような給食を作っていきたいです♪(栄養士 田中)

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** 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。
／着るものに困らないように。
- 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、白は清浄を表す。

◆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。

年越しそば



ねんまつねんし ぎょうじしょく
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。