

12月の給食だより

令和7年11月26日
足立区立梅島小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 宇田川理恵

本格的に寒くなってくると、体調を崩す子ども達が増えてきます。これからの季節は、かぜやウイルス性疾患などが流行します。食事の前には、石けんを使ってしっかりと手洗いをするなど、感染予防に皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

12月のめあて

行事食や料理の名前を覚えましょう。

年末年始は、冬至・クリスマス・大晦日・正月…など、行事が続きます。行事のときは、家族で食卓を囲みます。普段は、塾や習い事で忙しいお子さんとも、家族一緒に食事ができるということです。

とうじ 冬至

冬至は、太陽の日照時間が1年で1番短い日です。2025年は、12月22日です。

冬至に、「ん」がつく食べ物を食べると、運が呼び込めるといいます。そのため、「南瓜(なんきん)=かぼちゃ」を食べる習慣があります。また、食べ物以外には、寿命が長い柚子の木にならって、柚子湯に入る習慣もあります。

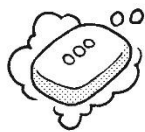
給食では、「かぼちゃの甘煮」と「焼き魚のゆず味噌だれ」を作ります。



おおみそか 大晦日

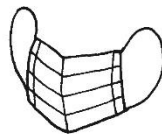
12月31日は「大晦日」と呼ばれます。大晦日には、年越しそばを食べる習慣があります。

この習慣は、江戸時代に日本に定着したといわれています。そばは、細長いことから、「健康長寿」を願いながら食べたり、ほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味を込めて食べます。



冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



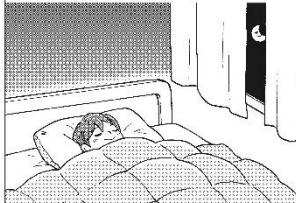
1日3食をしっかりと食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいをする



令和7年 家族がよろこぶ うめじまお弁当コンクール受賞者

学 校 長 賞		学 年 賞	
開かれた学校づくり協議会長賞			
開かれた学校づくり協議会家庭部会長賞			
P T A 会 長 賞			
栄 養 バ ラ ン ス 賞			
子 ど も 賞			

今年度は133作品の応募がありました。どのお弁当も見た目だけではなく、栄養バランスや、家族への思いの詰まった素敵なお弁当でした。ご協力いただき、ありがとうございました。



千住宿開宿400年記念給食を実施します！

2025年に千住宿は開宿400年の節目を迎えました。足立区では、開宿400年をお祝いするさまざまなイベントが行われています。学校給食でも、特別献立を実施します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

12月18日(木)

千住ねぎの焼き鳥丼

江戸時代に砂村(現在の江東区)で栽培したのが江戸のねぎ栽培の始まりといわれています。関東地方の冬は寒くて葉の部分が枯れてしまうため、土に埋まっている白い部分を食べるようになりました。これが「千住ねぎ」と呼ばれるようになりました。

【材 料】(小学生6人分)

	鶏もも肉	300g	玉葱	中1/3個	しょうゆ	大さじ2
A	しょうが	1かけ	長ねぎ	中2本	砂糖	大さじ1と小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2	たけのこ	60g	本みりん	大さじ1
	日本酒	小さじ1	しいたけ	1個	日本酒	小さじ2
					水	小さじ3

【準 備】

材料を切る。鶏肉(2cm角)玉葱(半スライス)長ねぎ(ぶつ切り)たけのこ(短冊)しいたけ(スライス)

- ① 鶏肉にAを揉みこんでおく。10分程度置く。
- ② フライパンに多めの油(分量外)を入れ中火で温め、長ねぎを並べる。弱火にして5分程焼く。焼き色がついたら裏返して、弱火でじっくり6分程焼く。触りすぎないことがポイントです。長ねぎを取り出し、①の鶏肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。取り出しておく。
- ③ 同じフライパンで、玉葱を炒める。たけのこ、椎茸も入れてさらに炒め、野菜に火が入ったら調味料と水を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を戻し入れ、炒め合わせる。必要に応じて水溶き片栗粉でとろみをつける。温かいごはんのにせて完成!