

12月の 給食だより

令和7年度 12月号
中央区立中央小学校
校長 荒川 比呂美
栄養士 加藤 菜津美

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒になりがちですが、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が肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



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



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん
ほうれん草



レバー
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー
キウイフルーツ



パプリカ
いちご



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ
サラダ油



サケ
アーモンド

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。

