

給食だより

令和7年度 12月号
流山市立おおぐろの森小学校



いっそう寒さを増した空気に、本格的な冬のおとずれを感じるところとなりました。朝起きるのがつらくなってきた人もいるかと思いますが、寒い日こそしっかりと朝ごはんを食べて、体の中から温めることで、1日をすっきりとスタートさせましょう。

寒い冬を楽しく過ごそう！

もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月など、イベントの多い時期ですが、食生活を整えて、健康に楽しく過ごしましょう。

◎ 旬の野菜を食べよう！

今の季節には、大根、白菜、ほうれん草、ごぼう、れんこんなど、おいしい冬野菜がたくさん出回ります。冬野菜は、土の中に育つ根菜類が多いのも特徴です。これらの野菜は、“体を温める野菜”といわれていて、煮物やなべ料理、具だくさんのしる物などにすると、寒い季節にぴったりです。



◎ 年末年始の行事食を体験しよう！

日本には四季折々の行事と、それにまつわる行事食があります。特に、新しい年の始まりであるお正月の行事食には、様々な願いが込められているので、ぜひ味わってみましょう。

◎ 食事前の手洗いを忘れずに！

毎日寒く、空気もカラカラ。かぜの流行する季節なので、食事の前にはよく手洗いをして、感せん予防をしましょう。しっかりとあわ立てた石けんで、指のつけ根やつめの間まで洗い、きれいなタオルやハンカチで手をふいたら、いただきます！



年末年始の行事食には何があるかな？

12月31日 大みそか



大みそかに食べる「年こしそば」は、そばの細く長い形が長生きにつながると考えられたことが始まりだといわれています。また、そばは、うどんなどと比べて切れやすいため、その年の苦労や悪いものとの“えん”が切れるともされていたそうです。

1月1日 元日

「おせち料理」は、お正月にやってくる神様へのおぞなえ物であり、家族の1年の幸せを願う“えんぎ物”でもあります。重箱につめることにも、「めでたさを重ねる」という意味があります。



【数の子】 にしんという魚のたまごです。たまごがたくさんあるところから、「家族がたくさん増えますように」

【えび】 背中が丸まったような見た目から、「こしが曲がるまで長生きできますように」



【こぶまき】 “こんぶ”と“よろこぶ”的ひびきが似ているところから、ゴロ合わせで「おめでたい」

【くりきんとん】 きんとんには、「金色の団子」という意味があることから、「豊かな生活が送れますように」



【黒豆】 豆と“まめまめしい”というよく働く様子の言葉をかけて、「マメに元気に働けますように」

【紅白なます】 細く切ったにんじんと大根をあますでえた料理です。にんじんの“赤”と大根の“白”で「おめでたい」



【田作り】 カタクチイワシの小魚をあまからく味つけた料理です。昔、とれ過ぎたイワシを田んぼの肥料に使った年によいお米がとれたことから、「豊作になりますように」

