

# 12月給食だより

令和7年度  
流山市立小山小学校

## 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が肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、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

### 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

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

#### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

油

アーモンド

## もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

今年の冬至は  
12月22日

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。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんでん

きんかん

ぎんなん

うどん  
(うどん)



## 冬休みの食生活～10のポイント

<b>た</b> (食) べすきに気を つけよう 	<b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう 	<b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう 	<b>す</b> ずんで、おうちの人 のお手伝い をしよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	<b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	<b>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</b> 	

## 新年への願いを込めた 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、おせち料理を手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。



来年1月26日(月)に、小山小学校では久しぶりの給食試食会が行われます。申し込みは締め切りでしたが、約180名の保護者の申し込みがありました。献立は、11月の給食委員会で、【お父さん、お母さんに食べてほしい、小山小の給食メニュー】を話し合って決めました。ごく普通のメニューですが、1釜720人分を煮込むので、相乗効果でうま味が増していて、残菜が少ないです。

小山小学校の給食は、食数が多いので、出せるメニューや組み合わせなど制限が多いですが、成長に必要な栄養素を満ち、楽しい時間になればと思っています。

試食会では、保護者のみな様も楽しんでいただければと思います。献立は、1月の献立をご確認ください。

