

給食だより

令和7年12月号
東原 小学校

校長 栗林 祥子
発行者 山星 千穂

寒さに負けない食事をしよう

2025年も残り1か月となりましたね。12月には「冬至」があり、太陽の出ている時間が1年のうちで特に短くなります。
今年の冬至は、12月22日(月)です。寒さがいっそう厳しくなる時期ですが、寒さに負けないように食事から体づくりをしていきましょう！



POINT① エネルギー源となる主食をしっかり食べる



わたしたちの体は、体温を保つために、いつもエネルギーを使っています。外の気温が低くなると、体の中でつくる熱も多く必要になります。
朝ごはんをはじめ、一日三食しっかり食べて、ごはん・パン・めんなどの「主食」をきちんととるようにしましょう。

POINT② 旬の野菜や果物を食べる



寒さの影響で体調をくずしやすい冬ですが、「これを食べれば風邪をひかない」という万能な食べ物はありません。
しかし、日ごろ不足しがちな野菜や果物を意識してとることで、栄養のバランスが整い、風邪の予防につながります。
また、旬の食べ物には栄養がたっぷりと含まれています。

12月22日(月)は…

冬至こんだて

冬至には「ん」のつく食べ物を食べることを「運盛り」といい、縁起を担ぐ風習として受け継がれてきました。



■□■ 冬至にまつわる食べものたち ■□■

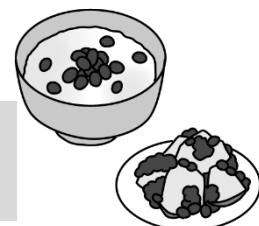


かぼちゃは別名「南京(なんきん)」
旬は夏ですが、日持ちするため冬でもおいしく味わえます。



ゆず湯のゆずも♪

小豆の赤色が厄除けの色とされ、中国から伝わった風習です。一部の地域ではかぼちゃと煮たいとこ煮を食べるところもあるようです。



12月の 食育クイズ



Q1

おせち料理にある「黒豆」が意味する願いは？

- ① 金運アップ
- ② 健康・長寿
- ③ 交通安全

クイズの答え: ②
豆には「元氣」「健康」、シロ豆には「長寿」の味があります。

Q2

旬を迎える「みかん」に豊富に含まれる栄養素は？

- ① ビタミンE
- ② カルシウム
- ③ ビタミンC

クイズの答え: ③
みかん1個に含まれるビタミンCは約30mg、1日に必要なのは約1/3程度です。

Q3

初詣のときに神社で配られることのある「甘酒」は主に何から作られている？

- ① お米
- ② 小麦
- ③ そば

クイズの答え: ①
甘酒の中で米麹甘酒は、お米と米麹から作られています。

Q4

年越しの大みそかに食べるものはどれ？

- ① うどん
- ② そば
- ③ 数の子

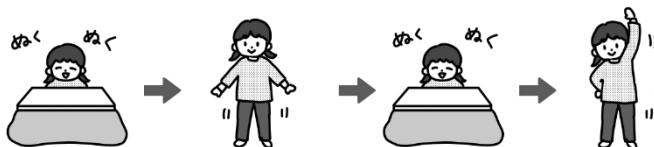
クイズの答え: ②
そばは細く長いことから、長寿の願いを込めて、食べられています。



年末年始を元気に乗り切る ヒント！

▲ 運動不足に注意

→ 60～90分に1回立ちあがる



日本人は座っている時間が長いといわれています。長い時間座ったまましていると、体の調子をくずしやすくなります。寒い時期は、つい部屋やこたつの中でじっとしてしまいがちですが、時々立ち上がったたり、体をのばしたりして、座りっぱなしにならないようにしましょう。

▲ 食塩の取りすぎに注意

→ ちょっとの工夫でおいしく減塩



クリスマスや大みそかのごちそう、冬ならではの鍋料理など、味が濃くなりやすい料理が続きます。

- 洋食は、酸味や香辛料を
- 和食は、だしを
- お鍋は、水分量を減らす

と、簡単に減塩できます。