

給食だより

令和7年 12月号

東京都立墨東特別支援学校 校長 西岡 陽子

一年の終わりが近づき、冷たい風に冬の訪れを感じる季節になりました。

12月は、寒暖差や免疫力の低下によって体調を崩しやすい時期です。温かい食事と休養で、心と体をしっかり整え、元気に新しい年を迎えたいですね。

風邪をひいてしまったときは、免疫力や抵抗力を維持する「たんぱく質」、エネルギー源となる「炭水化物」やのどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」を積極的にとりましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



みかんは、さっぱりとした味わいで、手でむきやすく食べやすいのが特徴です。みかんには疲労回復効果があるビタミンCや、筋には毛細血管を丈夫にすると言われるビタミン様物質が豊富に含まれています。

冬にいい食べ物

大根は一年中出回っていますが、冬の時期には寒さから身を守るために、甘みが増してみずみずしいです。

保存の際には、水分を逃がさないために葉と根を切り離して、野菜室に立てると良いです！

かぼちゃとシンデレラ



冬至

12月22日は、二十四節気のひとつ「冬至」です。冬至とは、一年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。日本では昔から、この日を境に太陽の力が少しずつ強まっていくことから、「一陽来復」と呼び、運気が上がっていくめでたい日とされていました。

冬至にはかぼちゃを食べるイメージがあると思いますが、これは「ん」がつく食べ物は“運(ん)”がつき、運気が上がると考えられてきたためです。かぼちゃ(なんきん)や人参、きんかん、れんこんなど、「ん」が重なるほど縁起が良いとされています。

給食では、冬至にちなんで「おでん」や「かぼちゃのプリン」が登場します(▽^)/

12月の献立から

8日：大雪 鮭の幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 おこと汁

12月7日は二十四節気の大雪であり、本格的に雪が降りはじめ、寒さがぐっと深まる頃とされています。そして翌日の12月8日は、日本の昔の暦で「事八日」と呼ばれ、物事の区切りの日として大切にされてきました。特にこの日は、邪気を払うとされる小豆の入った「おこと汁」を食べ、一年の無事を願う習慣があったそうです。これらの風習にちなんで、小豆とかぼちゃのいとこ煮とおこと汁が登場します。

16日：赤魚の煮つけ

赤魚は、赤みがかった体の特徴の深海に住む魚です。白身でやわらかい身が特徴で、骨の成長に関係するビタミンDや、血液をサラサラにするEPA・DHAが豊富に含まれています。

23日：むろあじの煮込みハンバーグ

東京都の八丈島で獲れたムロアジが登場します。島の恵みの味を、ぜひ楽しんでください(▽^)/