



# 12月給食だより

2025

小美玉学校給食センター

今年も残すところあと1ヶ月となりました。  
朝晩の冷え込みが厳しくなる季節です。風邪をひかずに元気に過ごすためには、1日3回の食事からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。冬休みには特別なメニューを食べる機会もあると思います。栄養素が偏らないように意識して食べるようにしましょう。

## 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



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



## 小美玉市の認定農業者を紹介します！



水野さんは、茨城空港近くの山川地区でほうれんそうを栽培しています。ほうれんそうを育てていない時期には土を消毒して、安全に食べられるようにしているそうです。このほうれんそうは東京の豊洲市場に出荷され、デパートや百貨店などでも販売されています。  
水野さんが育てたおいしいほうれんそうは、中学校では9日（火）に、幼稚園・小学校では10日（水）に「ほうれんそうのひじき和え」で登場します。



〈ほうれんそう生産者〉  
みずの ひでお  
水野 英雄 さん

### 《ほうれんそうについて知ろう！》

ほうれんそうは、冬の寒さで凍らないように、自分の体の中で糖分を作り出すため、寒い時期のほうれんそうは甘くなります。また、寒さのストレスに負けないようにビタミンCを多く作り出します。

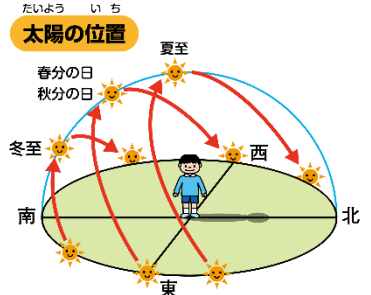
このため、冬のほうれんそうは夏のほうれんそうに比べて甘く、栄養価が高いことが特徴です。

# 食育コラム ～行事食に込められた願いを知ろう～

ねんまつねんし としこ 年末年始には、年越しそばやおせち料理など、様々な行事食を食べますね。行事食には、古くから食べられているものが多く、それぞれの料理に願いが込められています。



とうじは、1年のうちで最も太陽が低い位置にあるため、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ため、ゆず湯で身を清めたり、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込んだりする風習があります。



## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



## 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。



いち じゅう  
一の重  
に じゅう  
二の重  
さん じゅう  
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** こ 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** かぞく かぎょう とち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 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** きんうん めぐ 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** あか まよ しる せいじょう あらわ 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** しゅっせ 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** ながい 長生きできるように。
- 紅白なます** 祝いのお水引を表す。

### 三の重 (煮物など)

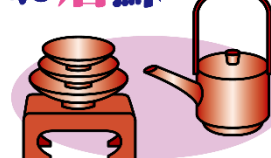
- 里いも** こ 子宝に恵まれるように。
- れんこん** しょうらい みとお 将来を見通せるように。
- くわい** しゅっせ 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

### お雑煮



餅の形、具材、汁の味付け、調理法など、地域や家庭によっていろいろな作り方があります。

### お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒です。若いパワーを他の人にも分けるために、家族の中で若い人から順に飲んでいき、邪気を払って長寿を願います。