

12月食育だより

2025年



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、風邪の予防にはせっけんで丁寧に手を洗うことが重要です。食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

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、アーモンド

新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい一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」をお迎えする日本の伝統行事です。おせちやお雑煮を食べ、新年の無事を祈ります。おせちの食材には新年への願いをこめた縁起の良い食べ物が使われています。

里いも 子宝に恵まれるように。
れんこん 将来を見通せるように。
くわい 出世できるように。
昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

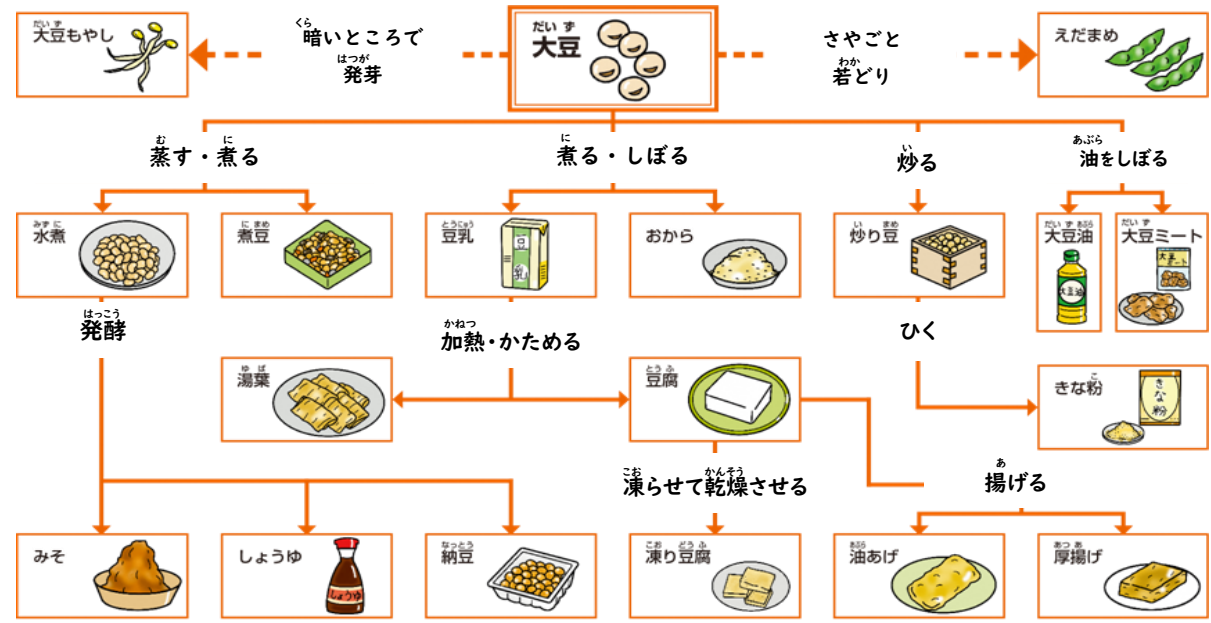
黒豆 まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
数の子 子宝に恵まれるように。
田作り（ごまめ） 豊作を願って。
たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き 知識や教養が身につくように。
きんとん 金運に恵まれるように。
紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

もうすぐ冬休み！ 早寝・早起をし、朝・昼・夕3食を欠かさず食べて規則正しい生活を送りましょう。

すがたをかえる大豆

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む食品です。日本では弥生時代から栽培されており、以降、日本の食文化と密接にかかわってきました。大豆は加工法によってさまざまな味、健康効果を持つ食品に生まれ変わります。下の図ではその一部を紹介しています。

12月1日～12月5日の給食には、大豆を使った食品がたくさん登場します。献立表から探してみましょう！



とうふをつくろう

10月31日、つつじが丘小学校3年生に豆腐作りの授業を行いました。豆乳を85℃まで加熱する工程では、温度計を見ながら真剣に取り組んでいました。完成した豆腐を試食した児童は、何もつけずに食べたり、普段食べている豆腐と比較したりと、思い思いに学びを深めていました。



豆乳に「にがり」を加えて



数回かき混ぜて…



かたまったら完成！