

Lunchtimes

発行月 令和7年12月
府中市立学校給食センター
第133号

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おっくうになりがちですが、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。



冬の食生活と健康について考えよう



冬休みの食生活のポイント



以下のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしましょう。

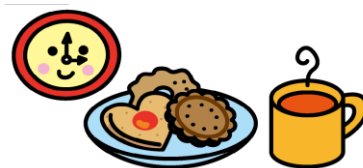
こまめに手を洗う



朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



おやつは時間と量を決める



早寝・早起きを心がける



適度に体を動かす



冬が旬の野菜や果物を取り入れる



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

アーモンド

今年の冬至は
12月22日

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて無病息災を祈る風習があります。

◆ 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。



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。また、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。



一の重

二の重

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 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 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 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。



◆ 二の重（酢の物・焼き物など）



ブリ 出世できるように。



タイ 「めでたい」の語呂合わせ。



エビ 長生きできるように。



紅白なます お祝いの水引を表す。



◆ 三の重（煮物など）



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。



「府中産のお米」を給食で使用します！

みなさんは田んぼを見たことがありますか？12月の給食では、府中市内の田んぼで育てられたお米を使用します。小学校・中学校合わせて2トンを使用する予定です。地元の味をお楽しみに！

【使用日】 Aブロック 1日（月）／ Bブロック 1日（月）・8日（月）

