



12月 給食だより

令和7年度12月号
清瀬市立清瀬第四小学校

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

ふゆほんばん むか あさばん ひ こ きび さむ て
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
あら おこう あら かせ いちょうえん かんせんしう ふせ
を洗うのが億劫になりがちですが、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。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物



もうすぐ冬休み！



ふゆ やす
はや ね はや お
あさ ひる ゆう
しょく か た
き そくただ
せいかつ こころ
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
生活を心がけましょう。

とうじ 冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、
よる なが もっと たいよう ひく いち く ひる みじか
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
ひ さかい たいよう う か うん む かんが
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こ
とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物
た ふうくう
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



新年への願いを込めた

あたら ねん はじ
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
ととくめさま としがさま としこくじん
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。現在では、おせち料理を
手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊
かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、
しんねん ねが こ えんざ よ た もの つか
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。

お正月の行事食

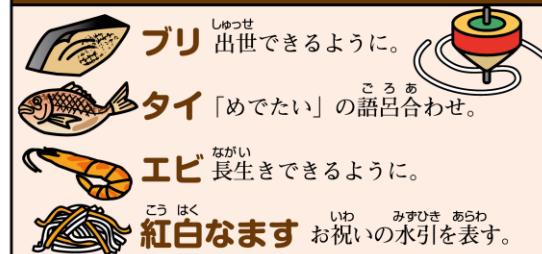


伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



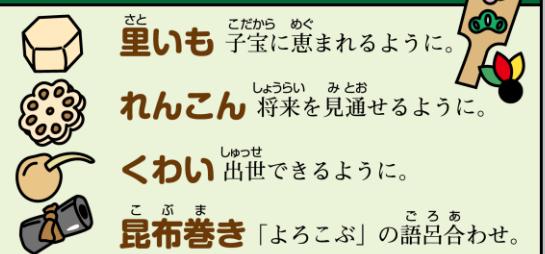
二の重 (酢の物・焼き物など)



お雑煮



三の重 (煮物など)



お屠蘇



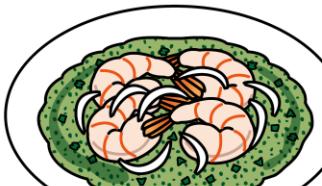
水菜



アブラナ科のツケナの一種で、葉先のギザギザが特徴的な京都の伝統野菜。江戸時代に、畑の間の“畝間”に水を入れて栽培したことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。別名で「京菜」や「千本菜」などとも呼ばれます。京都では古くから3kgを超える大株の水菜が栽培され、主に漬物や鍋料理などに使われてきました。近年は、シャキシャキとした食感とクセのない味わいが好まれて、サラダにも用いられるようになり、1株50g程度のものが各地で栽培されています。収穫量1位は茨城県で、全国の約5割を占めます※。茎が白っぽく、葉は淡い緑色をしていますが、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCやカルシウム、鉄、食物繊維なども多く含む、栄養価の高い野菜です。

※農林水産省「令和5年産野菜生産出荷統計」

カメルーン



ンドレ
にがみ
苦味のある葉野菜とナツツをペースト状にし、肉や魚、エビなどを煮込んだもの。



アチコ
せっかい
石灰とパーム油で作る黄色のスープ。
タロイモのペーストにかけて食べる。

正式名称：カメルーン共和国 面積：約47.5万km²（日本の約1.3倍）
人口：約2865万人（2023年、世界銀行） 首都：ヤウンデ

アフリカ大陸の中央西部に位置する国で、大西洋のギニア湾に面し、ナイジェリア、チャド、中央アフリカ、コンゴ共和国、ガボン、赤道ギニアと国境を接しています。19世紀後半にドイツの植民地になり、その後、フランスの植民地とイギリスの植民地となった地域が合併して独立しました。公用語は英語とフランス語ですが、現在も約250の民族が暮らし、それぞれ独自の言語や文化があります。また、地形や気候が多様なことから、「アフリカの縮図」と呼ばれています。主な産業は、農業や鉱工業で、農業ではカオ、フルーツ、ナツツ類の栽培が盛んです。主食はとうもろこしやキャッサバ、米、ヤムイモ、プランテン（調理用バナナ）など種類が豊富で、肉・魚・野菜などの煮込み料理と組み合わせて食べます。

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



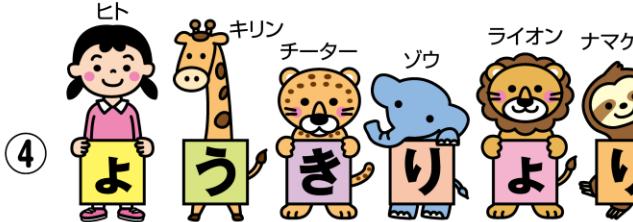
ヒント①
おもじゅん
重い順に
ならべよう！



ヒント②
ながじゅん
長~い順に
ならべよう！



ヒント③
ちいじゅん
小さい順に
ならべよう！



ヒント④
あし
足のはやい順
ならべよう！



ヒント⑤
おおじゅん
大きい順に
ならべよう！

こたえ

（アヒル）（カツオ）（マグロ）（サンマ）（クジラ）
（エイ）（カレイ）（シラス）（クマノミ）（ジンベエザメ）
（タケノコ）（アサガホ）（ヒト）（ゾウ）（ライオン）
（ネコ）（リクガメ）（カキ）（ぶどう）（りんご）（いちご）
（スイカ）（ブルーベリー）（メロン）（よもぎ）（とうもろこし）
（オクラ）（ごぼう）（だいこん）（きゅうり）（もやし）
（にんじん）（ブロッコリー）（ピーマン）（はくさい）（なす）
（た）（ま）（い）（す）（だ）（き）
（ら）（う）（い）（ば）（そ）（と）
（よ）（え）（す）（い）（ば）（う）
（ど）（り）（よ）（う）（き）（は）
（は）（き）（ね）（ご）
（あ）（は）（お）（や）（さ）（は）

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。