



令和7年度
さいたま市立辻小学校
給食室

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。空気が乾燥してかぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防して行事を迎えましょう。

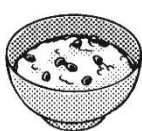
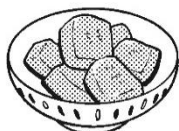
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べると「かぜをひかない」と言われています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



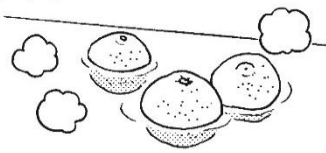
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいます。



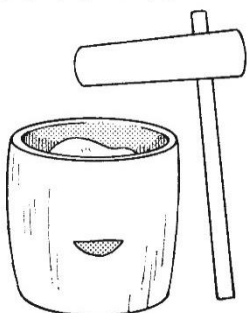
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、「かぜをひかない」と言われています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



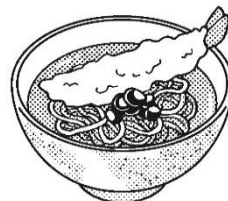
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですいてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかと言われています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



12月18日（木）の給食では、冬至献立として「かぼちゃのいとし煮」「ゆず香和え」を提供します。しっかり食べて寒い冬を乗り切りましょう。

くわい

12月の給食では、くわいを使った料理を提供します。2日（火）は「くわいごはん」、8日（月）は「くわいのから揚げ」が登場します。「くわいごはん」は、3年生に薄皮むきをお手伝いしてもらいます。くわいは、さいたま市でよくとられる食材です。大きく長い芽をつけた姿から「めでたい」「芽が出る」などといわれ、おめでたい縁起物とされています。独特のほろ苦さとホクホクした食感が特徴の野菜です。さいたま市でとれたくわいをおいしく食べましょう！



牛乳を飲んでいますか？

寒くなってきて、給食の牛乳の残りが増えていきます。牛乳にはみなさんの骨や歯を丈夫にする働きのあるカルシウムが多く入っています。身長が伸びたり、骨折しにくい丈夫な体を作ったりするために大切なのです。特に成長期のみなさんにとってもうれしいので、牛乳は毎日給食に出ています。「冷たくて飲みたくないな…」という人は、ごはんやおかずを食べながら少しずつ飲むことがおすすめです。牛乳パックを手で温めてみるのもいいですね。牛乳を飲んですくすく元気に成長ください！（カルシウムは乳製品や小魚や野菜などにも入っています。バランスよく食べることも成長するための秘訣ですね。）



今月の日本の郷土料理

鮭ザンギ

ザンギは、鶏肉や魚などを、しょうが、にんにく、しゅうゆのたれに漬けて下味をつけてから、片栗粉をつけて揚げたものです。名前の由来は諸説ありますが、中国語で、鶏のから揚げを意味する「ザーギー」という言葉が元だと言われています。

～北海道の郷土料理～

どさんこ汁

「どさんこ」とは、北海道で生まれたもののことを言います。北海道は広大な大地で、農作物や酪農が盛んな地域です。これらの野菜やバターを使った汁物を「どさんこ汁」と呼びます。



給食室のひみつ

7	金	★さやまちゃあげパン	牛乳	★こんぶやわかめのにぎやかスープ	牛乳	ぶたにく パーコン	こんぶ わかめ	ごまぎこ あぶら	きびとう マカロニ	まっちゃん たまねぎ	にんじん こまつな
				きらきらぼしサラダ						キャベツ	きゅうり
										とうもろこし	



11月7日（金）は辻小学校だけのかがかやくひとみ♪音楽会特別献立を提供しました。狭山茶揚げパンは、児童も大人もとても楽しみにしてくれていました。昆布やわかめのにぎやかスープには、スイミーの仲間たちが隠れていました。児童は、一生懸命に探しながら食べていました。



一気に揚げて、冷めないうちに粉をまぶします！



「みつけた！」と教えてくれました♪

