

# 食育だより | 12月号

令和7年12月  
船橋市立行田東小学校

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。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、しっかりと予防をして行事を迎えるましょう。

©少年写真新聞社2023

## 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短く、夜がもっと長い日です。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などといわれています。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。



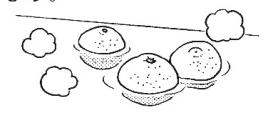
#### 「ん」のつく食品

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ういい伝えがあります。



#### ゆず湯

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



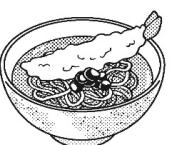
## もちつき

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、きぬとうすでついてつくります。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、年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、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばは、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。



©少年写真新聞社2023

## ☆給食試食会を開催しました！

10月21日に1年生の保護者の方を対象に、給食試食会を実施しました。

### 1.本日の給食について

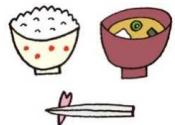
①味付けについて おいしい 17名 ふつう 0名 おいしくない 0名

②量について 多い 0名 ふつう 17名 少ない 0名

・想像していたよりずっとおいしかったです！・味は思った通り付いていた。

・かみごたえがありおなかいっぱいになった。

・たくさんの野菜が入っていて感動した。・塩分少なめでもおいしかった。



### 2.お子さんの食事についての悩み

・主食ばかり食べる。・おかずを食べる量が少ない。・食べこぼしが多いです。

・食べている途中で飽きてしまって、寝転んだりしたりしています。

・朝はあまり食欲がなく、夜はお腹パンパンに食べる所以量のバランスが悪い。

・1回にはおぼる量が多いのか、噛む力が弱いのか、口の中がいっぱいになってしまることが多い。

### 3.本日の試食会はどうでしたか

よかったです（満足した） 17名 ふつう 0名 改善したほうがよい 0名

・配膳の様子が見学できてよかったです。・栄養について考えることができました。

・作り方や味付けのコツを直接伺えたのでとても参考になりました。

・子どもの食べている給食を食べることができてよかったです。

### 4.その他

・おいしかったメニューを教えてくれて、作ってほしいといわれる所以、給食レシピを参考にしたい。

・自校給食が食べられるのはとても幸せなことだと思います。

・日本の食文化や地場産の食材等の食育の観点からもこれからもずっと給食が続いているほしい。

ご協力いただきありがとうございました。アンケート結果は一部を掲載しています。

アンケートにはすべて目を通し、今後の行田東小学校の給食の資料とさせていただきます。

## ☆つくってみよう！給食レシピ☆

今回は、児童よりレシピのリクエストをもらいましたのでご紹介します。

『チキンカツ』※鶏肉の大きさはお好みの量に変更してください。

### 材料（4人分）

鶏肉（観音開きにしたもの）30g×4枚

塩・コショウ 適量

小麦粉又は米粉 適量

水 適量

パン粉又は米粉パン粉 適量

揚げ油 適量

### 作り方

鶏肉に塩・コショウをして

水で溶いた小麦粉又は米粉→

パン粉又は米粉パン粉の順に

衣を付けて油で揚げる。

お好みでソースをかけて

召し上がり。

## \*\*\*給食室通信\*\*\*

行田東小は今年で50周年を迎えます。給食も一緒に歴史を歩んできました。船橋市の給食は地場産の食材を取り入れ、手作りにこだわりを持って作られています。この文化をこれからも続けていくことは子どもたちの未来にとって価値あることだと思います。ご家庭でもぜひ給食を話題にしてみてください。