

# たかさと給食だより

令和 7 年度 12月号  
船橋市立高郷小学校

ふゆ げんき す  
冬を元気に過ごすために、

よ しょくじ こころ  
バランスの良い食事を心がけましょう！



健康を保つためには、いろいろな栄養素が必要です。ですから、いろいろなものを食べるようにしましょう。給食がない日に食べる量が減りがちな野菜は、火を通すとかさが減って、生のときとは比べものにならないくらいたくさん食べられます。なべ料理はとってもおすすめです。



るい  
ビタミン類をしっかりといきましょう。



## ビタミンA

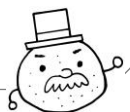
はな ねんまく じょうぶ びょうき  
鼻やのどの粘膜を丈夫にし、病気の原因となるウイルスが、体の中に入のを防ぐのに役立ちます。

## ビタミンC

からだに入ってきた病気の原因になるウイルスを退治するのに役立ちます。



いも くだもの  
芋や果物にも多いんじゃ！



# 年末年始を味わおう

せかい みると にほん でんとうてき しょくぶんか ふ  
世界が認めた日本の伝統的な食文化に触れるチャンスです。

わしよく むけいぶんかいさん  
『和食』は、ユネスコの無形文化遺産です。

とし こ そ ば  
年越し蕎麦

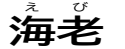


おおみそ か そ ば た 食べる習慣ができたのは江戸時代です。蕎麦は、長くのびることから、長寿にちなんだ縁起物として食べたという説や、蕎麦が切れやすいことから、苦労や災難を断ち切るという意味で食べたなど、様々な説があります。

くろまめ はたら げんき  
黒豆 まめに働いて元気で



いられますように



海老

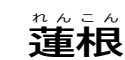
腰が曲がるまで長生きできますように



昆布巻き よろこぶに通じ縁起がよい

栗きんとん

財宝・財産がたまることを願って



蓮根

向こうが見えることから

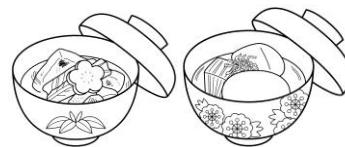
「先の見通しがきく」ように。

りょう り  
おせち料理



けんこう ちようじゆ  
健康や長寿など、  
幸せへの思いが  
こめられています。

ぞう に  
雑煮



かてい ちいさ あじ そざい さまざま もち  
家庭や地域によって味や素材が様々です。お餅では角餅や丸餅、汁では醤油仕立てや味噌仕立てといった違いがあり、入れる具材も鶏肉、鰯、里芋、小松菜などいろいろあります。

もち  
お餅にあんこがはいっていることもあるよ。



ひとりひとり たいせつ ぶんか けいしやうしゃ  
一人一人が、大切な文化の継承者です。

ぜひ、冬休み中に『家庭の味』『地域の味』を受け継ぐ機会をもちましょう。

