

# たかさと給食だより

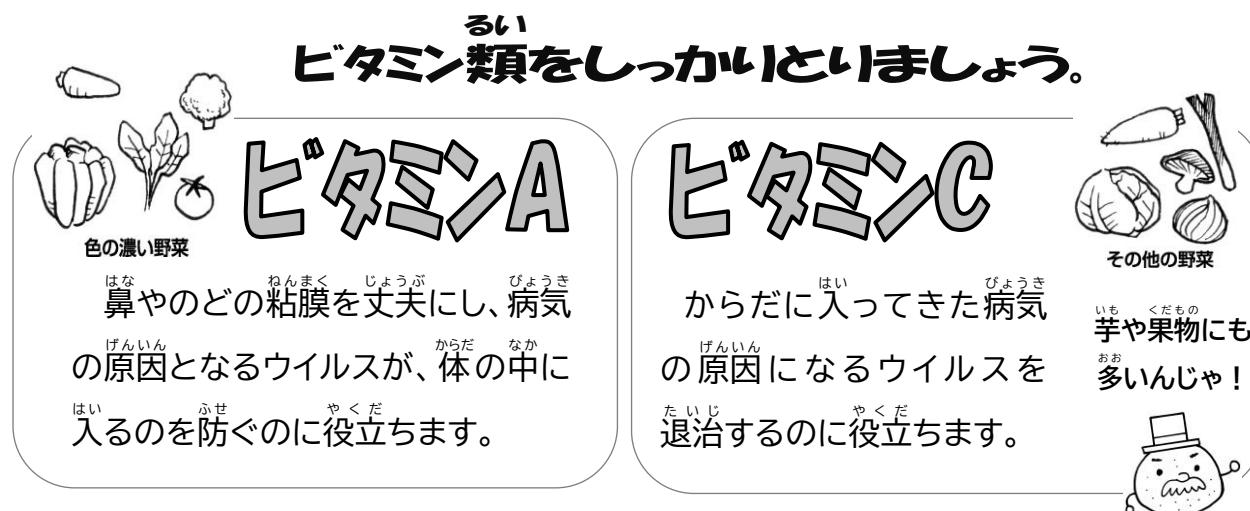
令和7年度12月号  
船橋市立高郷小学校

ふゆ げんき す  
冬を元気に過ごすために、

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、火を通してかさが減って、生のとき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。



# 年末年始を味わおう

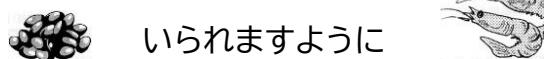
世界が認めた日本の伝統的な食文化に触れるチャンスです。

『和食』は、ユネスコの無形文化遺産です。

## 年越し蕎麦



黒豆 まめに働いて元気で



海老 腰が曲がるまで長生きできますように



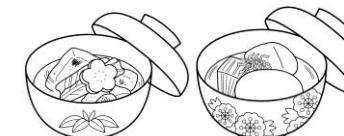
昆布巻き よろこぶに通じ縁起がよい

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。

## 雑煮



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、鯛、里芋、小松菜などいろいろあります。

お餅にあんこがはいっていることもあるよ。



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。

