

給食だより

令和7年12月

さいたま市立大砂土小学校

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってくると、風邪をひいたり、体調をくずしたりする人が増えます。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、日頃から「手洗いやうがい」を徹底して習慣づけましょう。

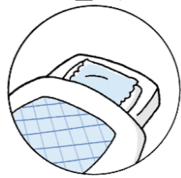
食事



運動



睡眠



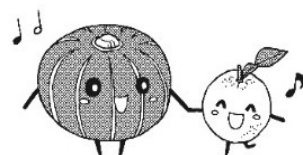
手洗い



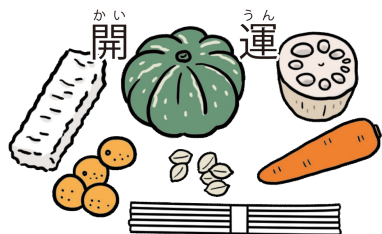
今年は12月22日が冬至！

冬至は、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。年によって日が違います。この日を境に昼が長くなるため、昔の人は太陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。

給食では、17日（水）に冬至にちなんで、『ホキのゆず味噌かけ』『冬至のかぼちゃすいとん』を作り、皆さんの健康を祈ります。

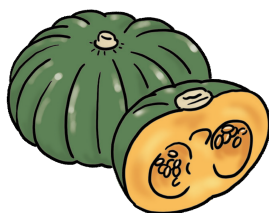


運盛り



「陰」の力が極まり、陽が始まる冬至に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯



昔の名前で「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。

太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで寒い冬の生活をリフレッシュします。

つくってみませんか！

【レシピの紹介】

「かぼちゃと木の実の甘辛煮」



〈材料4人分〉

- | | |
|----------|------|
| ・かぼちゃ | 200g |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・カシューナッツ | 60g |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・三温糖 | 小さじ2 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・水 | 小さじ2 |

〈作り方〉

- ①調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ②かぼちゃは1.5cm角に切り、素揚げし、カシューナッツは、からいりする。
- ③①、②を混ぜ合わせる。

