

給食だより冬休み号

2025年12月23日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

冬休みには年末年始の行事食など、日本に昔から伝わる『食の文化』に触れられる機会が多くあります。楽しみですね！

でも、夜更かし・食べすぎなど不規則な生活をして体調を崩さないように気を付けましょう。外で体を動かす機会も少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。「冬休みを元気に過ごすためのポイント」をよく読んで、楽しく健康的な冬休みをすごしましょう！



また、3学期の給食は1月13日（火）より始まります。ランチョンマットやマスク、ハンカチ、給食当番で白衣を持ち帰った場合は白衣のセットを忘れないようにしましょう！

★冬休みを元気に過ごすためのポイント



ふとります！お菓子やジュースのとりすぎは！

だらだら食べつづけないで、時間と量を決めましょう。

テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



ゆっくり よくかんで食べましょう！

よくかむことで、①満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ

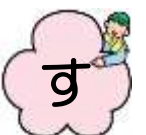
②脳が刺激され、働きがよくなる 他にも体によいことがたくさん！



や野菜をたっぷり 食べましょう！

冬が旬の野菜やくだもの、色の濃い野菜には

かぜを予防する働きがありますよ。



すっきりめざめて おいしい「朝ごはん」！

早寝、早起き、朝ごはん！朝ごはんをきちんと食べて、

午前中を有効に使おう！朝ごはんを食べることで体が

温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動

できるようになります。朝・昼・夜の3食をきちんと

食べて食生活のリズムを整えよう。



みんな風の子！ 元気な子！

寒さに負けず、外で元気に遊びましょう！

日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の

生活リズムが整います。よく遊び、よく食べ、よく眠る。生活の基本です！



作ってみよう！給食レシピ

ぐりとぐらのカステラ

「絵本の中の料理」を給食風にアレンジして出しています。米粉を使用しています。たまごたっぷり♪



《材料・分量》

(パウンドケーキ型1本分くらい)

米粉…160g
さとう…100g
たまご…240g(L4個くらい)
バター…50g
牛乳…28g(大さじ2弱)
ベーキングパウダー…10g

《作り方》

- ①米粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②バターは溶かしておく。たまごは割りほぐしておく。
- ③溶かしたバターにさとうを入れてよくまぜ、たまごを入れてよくまぜる。
- ④③に①を入れてまぜる。
- ⑤型に④を流しいれて170℃のオーブンで40分ほど焼く。
※竹串などでさして、何もついてこなかったらOK！

作ってみよう！給食レシピ

こめこ おに 米粉の鬼まんじゅう

愛知県の郷土料理です。さつまいもの角がゴツゴツ見えて、鬼の金棒やツノを連想させることからこの名がつけました。本来は小麦粉で作りますが、給食では米粉を使用しました。



《材料・分量》(5個分)

さつまいも…200g
さとう…40g(大さじ4くらい)
塩…少々
米粉…60g
ベーキングパウダー…3g
水…適量
紙カップ…5個

《作り方》

- ① さつまいもは皮をよく洗い、1cm角に切り、水にさらす。
- ② さつまいもの水気をよく切り、さとうを入れてよくもみ、15分ほど置く。
- ③ 米粉とベーキングパウダーをまぜて、ふるう。
- ④ ②に③を入れてまぜ、水を入れて生地のかたさを調整する。
※さつまいもから出る水分を利用して粉をまぜていきます。粉っぽさがなくなって、さつまいもに生地が絡みつく感じになればOK。
- ⑤カップに1人分量ずつ入れて20分くらい蒸す。

給食食材の産地 (2025年12月1日～19日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ	北海道	ほうとうめん	長野	金時豆	北海道	かつお厚削り	高知	ちりめんじゃこ	広島
キャベツ	町田	もやし・豆もやし	栃木	かぼちゃ	町田	干し椎茸	九州	えび	インド・パキスタン
きゅうり・なす	高知	トマト	愛知	たけのこ水煮	国産	昆布	北海道	鮭	北海道
白菜・小松菜	町田	ピーマン	茨城・沖縄	グリーンピース(冷)	北海道	あじ	ニュージーランド	豚肉	神奈川・群馬
じゃがいも	北海道	さといも	埼玉	ホールコーン(冷)	北海道	あかうお	大西洋・アメリカ	たまご	栃木
さやいんげん	沖縄	えのき	長野	さつまいも	町田	いか	ペルー	鶏肉	岩手
にんにく・ごぼう	青森	りんご	青森・山形	みかん	静岡	もずく	沖縄	米	北海道・新潟
しょうが	高知	にら	栃木	しそ葉	愛知	さば	ノルウェー	米	宮城・山形
人参・セロリ	千葉	ねぎ・大根	町田	れんこん	茨城	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ		



保護者の皆様へ

学校給食に使用する食材費について

町田市では2025年1月より学校給食費が原則無償化されており、学校給食に使用する食材は町田市より配当された予算内で購入しています。新米が流通し始めた10月に米の価格がさらに上昇し、提供する給食の内容に支障がでる事態となったため、2026年1月から学校給食費(食材費)が下記の通りに改定されることになりました。平均すると2025年度は3・4年生(中学年)約305円/食の予算となります。

	2025年6月までの 給食費(1食あたり)	2025年7月～12月の 給食費(1食あたり)	2026年1月以降の 給食費(1食あたり)
小学校(低学年)	245 円	279 円	290 円
小学校(中学年)	275 円	313 円	325 円
小学校(高学年)・教職員等	300 円	341 円	355 円

新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重
二の重
三の重

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (こまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



かんさいふうそうに 関東風雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇



かんぼうやく とそさん 漢方薬の「屠蘇散」

を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。