



12月給食だより

2025年11月28日

町田市立南第三小学校

校長 工藤 成

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

朝晩が冷えこむようになってきました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですね。しかし、かぜや胃腸えんなどの感染しょうを防ぐには、手洗いがとても大切です。丁寧な手洗いは12月の給食のめあてでもあります。特に食べる前や、お手洗いに行った後は欠かさずに手を洗いましょう。また、食事やすいみんをしっかりとってていこう力を高め、かぜをひきにくいじょう夫な体を作りましょう！

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA


にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド



まち☆ベジ給食

12/10に町田産の食材を使った「まち☆ベジ給食」を提供します。


◆東京牛乳◆
多摩地域でとれた牛乳です。

◆町田のごはん◆
町田産のお米を使います。


◆あかうおのゆずみそだれ◆
南三小のゆずを使う予定です。

◆トマトドレッシングサラダ◆
町田産のトマトを加工したピューレを使う予定です。

◆町田の冬野菜みそしる◆
町田の農家の杉本さんの大根、白菜、ねぎを使います。



※画像はイメージです。実際の給食とは異なります。



今年の冬至は12月22日

冬至は1年で一番昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯で身を清め、悪い気をはらうあずきや、「ん」のつく食べ物を食べて運を呼びこむ風習があります。給食では12/22に「かぼちゃのもの」、ゆずを使った和え物の「野菜のゆず風味」、かぼちゃとあずきを使った「冬至団子」を提供します。「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどん (うどん)

新年への願いを込めたお正月の行事食

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 (祝い肴・口取りなど)

黒豆 家族や家業が土地に根を張るように。

数の子 子宝に恵まれるように。

田作り (ごまめ) 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。

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。

保護者の方へ



【給食の持ち物について】

給食当番の児童が使用するマスクを忘れるお子様が見受けられます。ランチョンマットや口をふくハンカチ等とともに、マスク（布マスクでも構いません）の準備へのご協力をよろしくお願いいたします。あらかじめランドセルのファスナー付きポケット等にも予備のマスクをご用意いただくと助かります。

【連続して欠食する場合】

連続して3日以上給食を欠食する場合、学校へお申し出ください。

【給食着について】

日頃より、給食着の洗濯やアイロンがけにご協力いただきありがとうございます。2学期の給食は12月23日に終わります。お子様が給食着を持ち帰りましたら洗濯とアイロンがけをしていただき、終業式までに持たせてくださいますようよろしくお願いいたします。なお、3学期の給食は1月9日から始まります。