

# 12月給食だより

令和7年11月28日  
世田谷区立喜多見小学校  
校長 森田 賢  
栄養士 本間 明日香

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられます。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。寒いと手を洗うのが面倒になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくり、楽しい年末年始を過ごしましょう。



## 食事前の手洗いでかぜ予防！

### 効果的な手洗い



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

## 「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



うどん  
(うどん)



12月の  
こんだてから

『リクエスト給食』

12月は主菜、副菜、デザートの「リクエスト給食」を出していきます！

15日（月）に野菜チップス、17日（水）にジャンボぎょうざ、24日（水）にコーヒール牛乳とぶどうジュースのセレクト給食を出す予定です。楽しみにしていてください！

3日（水）『ビスキーパン』

喜多見小で一年に一度だけ登場する人気メニューの「ビスキーパン」。いちごジャムをはさんだパンの上に、ビスケット生地をのせて、こんがり焼き上げます。表面はカリッと、中からはジャムがとろ〜り。甘い香りに食欲がそそられますね♪



22日（月）『冬至献立』

給食では、かぼちゃを使って山梨県の郷土料理である「ほうとう」とゆずを使った「はくさいのゆず風味」を作ります。栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

19日（金）『せたがやそだち給食』

せたがやそだちの「大蔵大根」をたっぷり使って「おでん」を作ります。世田谷区内の畑で育てられ、収穫された野菜や果物、花のことを「せたがやそだち」と呼びます。なかでも大蔵大根は、世田谷区の大蔵原で栽培され始めた品種で、世田谷区を代表する地場野菜です。そんな大蔵大根が旬を迎えるので、給食でも使う予定です！



### お知らせ

- ★2学期の給食は、12月24日（水）が最終日です。最終日の給食当番は白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンの上、25日（木）か、3学期初めに持参していただきますようお願いいたします。
- ★3学期の給食は、1月9日（金）からです。
- ★令和8年度食物アレルギー対応の検討に向けて、申請書類を12月中に配布いたします。新規での食物アレルギー対応を希望される方は、12月19日（金）までに担任または栄養士へお知らせください。（※すでに学校での食物アレルギー対応をされている方は、お申し出の必要はございません。）