

# 給食だより

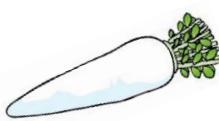


令和7年度 12月号  
東京都立葛飾盲学校  
校長 竹内 大吾

今年も残すところ1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすため、うがいや手洗いなどの基本的な感染症予防対策が大切です。また、免疫力を高められるよう、食事、睡眠をしっかりとることを心がけてください。

## 冬が旬の食べ物

冬は、鍋料理、煮物などに合う野菜や魚介類、そしてビタミンCを多く含むみかんなどが旬を迎えます。旬の食材は、栄養価が高く、おいしさも増します。旬の食材を取り入れつつ、体を温める料理を食べ乗りきりましょう。



大根  
冬のだいこんは日みが増し、一段とおいしくなります。



ねぎ  
ねぎは体を温める作用があります。



みかん  
ビタミンCが豊富です。



ぶり



たら



## 12月22日 『冬至』

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりとかぜをひかないと言われます。また、「ん」のつく食べ物は「運ざかり」と言われ、縁起をかつぐと伝えられてきました。なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、うんどん（うどん）、ぎんなん、きんかん、かんてんなど、「ん」が2回つく食べ物は冬至によく食べられます。当日の12月22日（月）の給食では、「ん」が2回付いているうんどん（うどん）、「かぼちゃ」が入ったかぼちゃのそぼろあん、「ゆず」を使ったゆずりんごかんを提供します。

### 12月3日 千住ねぎ

千住ねぎは、足立区周辺で昔から作られてきた江戸東京野菜です。白い部分が太く甘みがあり、加熱するととろりとした食感になります。  
3日（水）の給食では、身近な地域の味として、卵とじ丼に使用します。

### 12月のお楽しみ給食

5日（金） 幼稚部1組  
「もぐもぐ食いしん坊！メニュー」  
ミルクパン ししゃもフライ ごま酢和え  
みそ汁 キャラメルポテト 牛乳

### 12月12日 郷土食「京都府」

主菜の【西京焼き】は、京都を代表する調味料である白みそを使った伝統的な料理で、みその甘みと香ばしさが魚のおいしさを引き立てます。  
副菜の【ふろふき大根】は、冬に甘みが増す大根をじっくりと煮込み、やさしい味わいに仕上げます。寒さが厳しくなる時期に食べると体がぽかぽか温まる、京都の冬ならではの一品です。

デザートには【豆乳黒みつプリン】を組み合わせ、和の風味を感じられる献立としました。京都の食文化に触れながら、旬の食材の味わいを楽しめる冬の給食です。