



給食だより

令和7年11月28日
北区立飛鳥中学校
校長 高田 勝喜
栄養士 大西 乙輝

今年も残すところあとわずかとなりました。気温が下がり、空気が乾燥してきて、体調を崩す人が増える時期です。学校では引き続き、休み時間の換気や、給食前の手洗い・うがいなど感染症予防に努めています。寒い冬を元気に過ごすために、バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠を心がけてほしいと思います。

冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

冬の行事食

◆冬至：1年で昼の長さが一番短い日です。今年の冬至は12月21日です。日本ではゆず湯にしたり、カボチャやこんにゃくを食べる習慣があります。カボチャは昔から病気を予防するといわれています。

◆大晦日：年内最後の日で、その年の感謝と、訪れる新しい年への願いを込めてお祝いします。日本には年越しそばを食べる習慣があります。大晦日にそばを吃るのは、見た目にちなんで、「寿命や家運が伸びるように」という願いが込められています。

◆お正月：お正月は新年の年神様を迎える行事です。お正月に吃るおせち料理には一つずつ意味があり、里芋や数の子には子孫繁栄の願いが込められています。レンコンは穴から先を見通せるようになど、形にちなんだ物や「めでたい（鯛）」や「よろこぶ（昆布）」のように語呂からとったものもあります。

給食レシピ

冬至もち (12月22日実施) 《材料 (4人分)》

かぼちゃ (皮なし)	30 g	白玉粉	90g	上新粉	30g
絹ごし豆腐	1/4個 (75g)				
きな粉	大さじ3	しお	少々	さとう	大さじ3

《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむき、レンジで加熱し、つぶす。
- ② 白玉粉に木綿豆腐を加えてよくつぶす。
- ③ ②に上新粉と①を加えてよく練る。
- ④ 食べやすい大きさに丸めて、お湯で浮いてくるまで茹でて水にとる。
- ⑤ きなこにさとうとしおをあわせたものを団子にからめたら完成。

