

給食だより



令和7年度12月号

家庭数

さいたま市立栄和小学校

今年も残りひと月となりました。12月は冬至やクリスマス、冬休み、もちつき、大みそかなど、行事が盛りだくさんです。これらの行事を楽しめるように、体調管理に気を付けて過ごしましょう。今月号は昔から伝わる行事を紹介します。

<昔から伝わる行事>



冬至

冬至は、1年で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。かぼちゃや小豆、冬至七種を使った料理を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。



小豆

小豆は、赤い色が邪気を払うとされています。



冬至七種

「ん」が2回付く食べ物（冬至七種）を食べると運気が上がるとされています。冬至七種には、なんきん（南瓜）、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、うんどん（うどん）、かんてん（寒天）があります。

ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると風邪をひかないと言われています。



もちつき

正月に欠かせないもちを年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついて作ります。12月25日～28日に行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそかは、月の最終日をさします。12月31日は1年の最後の月の最終日であるため、大みそかと言われています。大みそかの夜に食べる年越しそばは、「細く長い形から長寿を願う説」や、「金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから金運を願う説」などがあります。

<給食試食会を開催しました>

11月4日(火)に1年生の保護者を対象に給食試食会を開催しました。PTA本部役員の方々を含め約20名の方にご参加いただきました。献立は「こぎつね寿司、牛乳、さばの竜田揚げ、具たくさんみそ汁」でした。試食後のアンケートでは、貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。今後の給食運営に役立てて参ります。いただいたご意見の中から、一部紹介いたします。

- ・栄養バランスがよく、とてもおいしかったです。
- ・栄養バランスだけでなく、産地などにも工夫がされていることを知り、ありがたいと思いました。
- ・家では食べてくれるメニューを出しがちなので、食育を意識した給食はありがたいです。
- ・子どもが毎日楽しみにしている給食を実際にいただくことができてうれしかったです。
- ・「お茶碗の上にはしを置くのはだめだよ」と子どもに注意されました。マナーまで教えていただけて助かります。
- ・いつもワンプレートで出しているので、茶碗を使おうかなと思いました。
- ・量に対して、食べる時間が少ない気がします。子どもが「急いで食べている」と言っています。
- ・見た目（色づかい）が子どもには大人すぎかもしれません。
- ・給食だよりなどで、簡単なクッキング方法を教えてもらえるとうれしいです。



★お知らせ★

本校ホームページの「給食・食育」のページを更新しました。人気の給食レシピ（4品）と、給食写真（11月分）を追加しましたので、ぜひご覧ください。