

12月 給食だより

さむ ま ふゆ げんき す
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

ふゆほんばん むか あさはん ひ こ きび さむ て
いよいよ冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を
あら おっくう かぜ いちょうえん かんせんしょう ふせ
洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、
つか ていねい てあら かんじん しょくじ すいみん
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
ていこうりょく たか かぜ じょうぶ からだ
って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



もうすぐ冬休み!



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



2025年12月

富士吉田市学校給食センター

新年への願いを込めた

お正月の行事食

あたら ねん はじ しょうがつ とし こうふく ほうさく
新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をも
としがみさま としがみさま としこじん かくかい むか
たらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の
でんとうぎょうじ かぞく りょうり そうに しょうがつ
伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月
りょうり た しんなん ふじ いの げんざい りょうり
料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を
てづく かてい へ ようふ ちゅうか ふう ゆた
手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊
りょうり はんぱい でんとうてき りょうり
かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、
しんねん ねが えんぎ よ た もの つか
新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



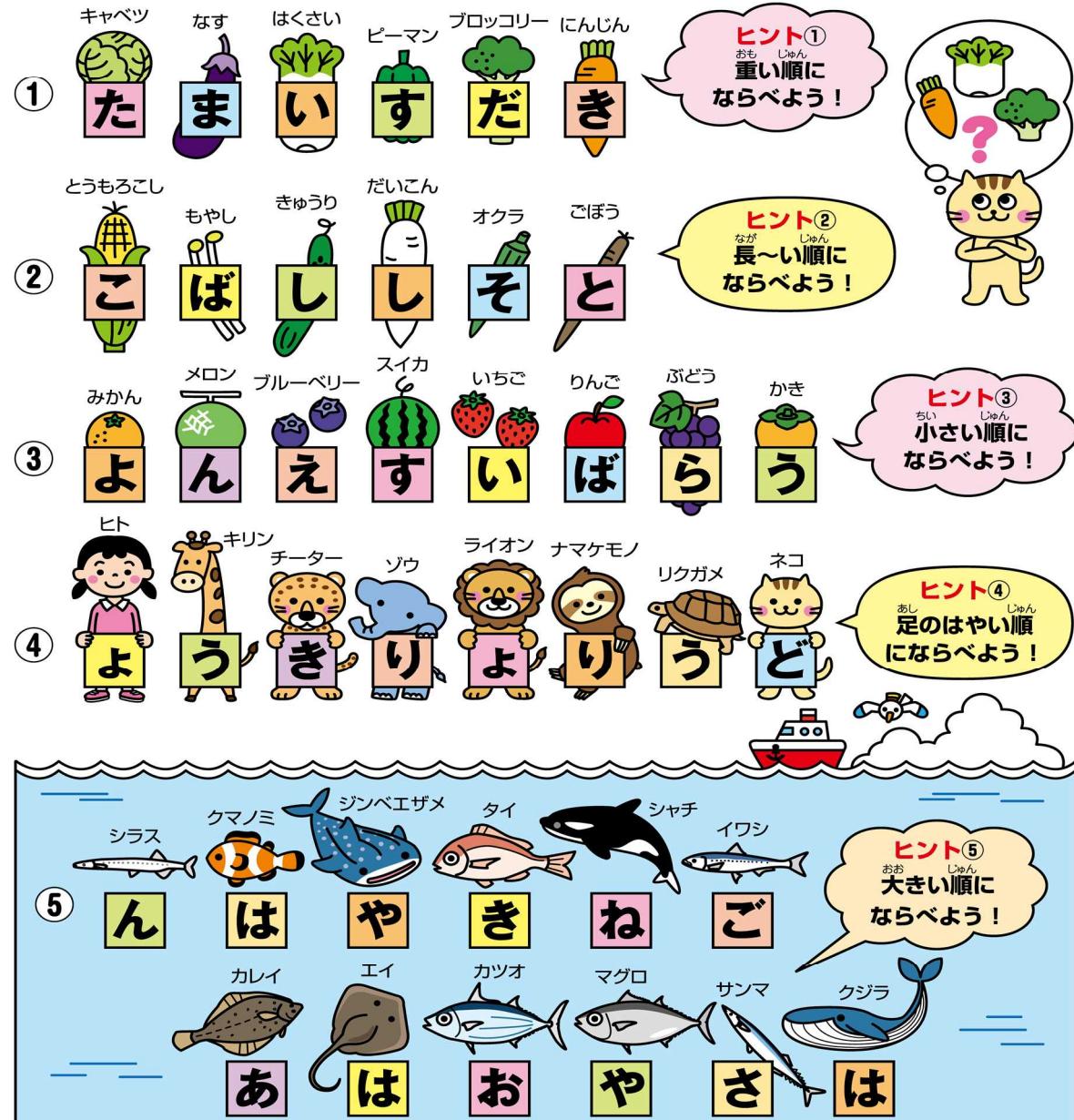
伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



こたえ

(1) たまはだき
(2) こばしそと
(3) よんえすいばらう
(4) ようきりよりうど
(5) んやはやきねご
あはおやささは

*野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。



としこ
年越しそば



年末年始の行事食には、
新年への願いがこめられています。