



# 食育だより

令和7年12月

さいたま市立島小学校

お子さんと一緒にご覧ください

ふゆ さむ ほんかくてき  
冬の寒さも本格的になってきました。12月は「師走」といいます。1年の終わりを迎えて、文字通り「先生も走り回る」  
がつ しわす ねん お むか  
がつ しわす ねん お むか  
もじどお せんせい はし まわ  
よな 憶ただしい時期ですが、空気も乾燥し、寒さも増し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒な  
あわ じき くうき かんそう さむ ま  
りゅうこう  
じょくちゅうどく  
よな 憶ただしい時期ですが、空気も乾燥し、寒さも増し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒な  
おお お しょくじ まえ てあら  
あさ ひる ゆう しょくじ きそくただ  
げんき がっさ  
ども多く起ります。食事の前の手洗い・うがいをしっかりし、朝・昼・夕の食事を規則正しくとり、元気に2学期をしめくく  
おお お しょくじ まえ てあら  
あさ ひる ゆう しょくじ きそくただ  
げんき がっさ  
れるようにしましょう。また、1ヶ月もたたないうちに冬休みに入ります。冬休み中はゆっくり休むことも大切ですが、3学期  
せつど せいかつ こころ す  
きょうりょく ねが  
にむけて節度のある生活を心がけて過ごせるようご協力ををお願いします。

## 12月の献立を紹介します♪

### 12月4日(木) さいたま市の特産物「くわい」を使った給食

おお なが め すがた  
大きく長い芽をつける姿から、「めでたい」「芽ができる」などとも言われ、縁起物とされています。なので、お正月に食べ  
おお きゅうしょく あ  
ることも多いです。給食では、揚げたくわいとじゃがいもを青のりと塩で和えていただきます。

★ツナとコーンのピラフ・青のりくわいポテト・トックスープ・牛乳



### 12月11日(木) 青森県の郷土料理

あおもりけん きょうどりょうり  
ほたてごはんは、青森県でとれたほたての貝柱を使ってごはんに炊き込みます。せんべい汁は、しょうゆ風味の汁に  
あおもりけん いわてけん ゆうめい なんぶ  
青森県や岩手県で有名な南部せんべいを入れて作ります。寒い冬を乗り切るために、保存できる食材を工夫して作った  
はじ  
のが始まりです。 ★ほたてごはん・あじの竜田揚げ・せんべい汁・牛乳



### 12月18日(木) 4日早い冬至献立

12月22日は冬至です。冬至には、病気にならないようにと願って「なんきん(南瓜)」や「ゆず」を食べます。また、「ん」が  
2つ付く食べ物を食べると、「運がつく」とされています。 ★ごはん・たらのゆずみそかけ・かぼちゃいり豚汁・牛乳



## 11月の給食の様子

### 11月13日(木) 読書 給食「ひみつのカレーライス」



すごく硬いね！

↑茹でる前の黒豆を触っている様子

★ごはん・ひみつのカレーライス・福神漬け・牛乳

カレーの種の正体は...  
「黒豆」でした！「この種を持  
って帰って植えたい！」とい  
う声多かったです♪

ようこそ  
きゅうしょくしつ  
給食室へ



さといも

さといも  
大きいね！



### 11月12日(水)



ジャムでクラスの  
キャラクターを描  
いたそうです。



「好きな行事が運動会」  
の先生?だれかな?

○○先生かな?

### 11月21日(金)



1年生も、麺を少しづつ  
入れながら上手に食べら  
れるようになりました。

給食の時間に、放送委員会が「この  
先生だれでしょう?」クイズを放送しま  
した。ヒントを頼りにみんなで考  
えた  
ら楽しそうに給食を食べていました。

