



# 12月 給食たより

さいたま市立つばさ小学校  
令和7年度12月号



今年も残りわずかとなりました。寒さも本格的になってきましたが、風邪やインフルエンザなども流行していますので、手洗いとうがいをしっかり行い十分な睡眠と栄養をとり、かぜをひかないように気をつけましょう。



## 冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



今年の冬至は  
12月22日(月)です。



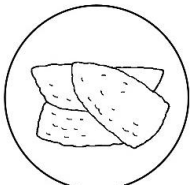
## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などへの祈りが込められています。



### 数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



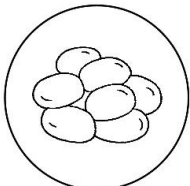
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



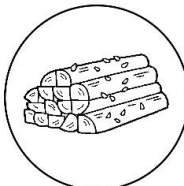
### 黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



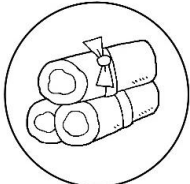
### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



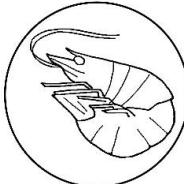
### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



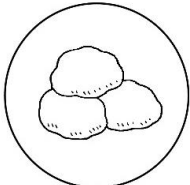
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



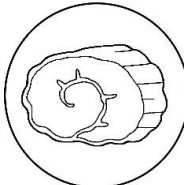
### きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



## 教えて! うがいマン

ぼくはうがいマン  
うがいには2種類あるって知ってる?



口の中のバイキンを  
洗い流す  
ブクブクうがい

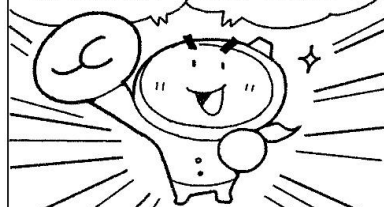


あ、  
のどの奥の  
バイキンを  
洗い流す  
ガラガラ  
うがい



今日から君も  
うがいの達人!

かぜ予防には2つの  
うがいをしよう!



3学期の給食は、1月9日からです。給食セットを忘れないようにしましょう。

