



ひたちなか市立美乃浜学園

発行: 令和7年 12月1日



今年もあとわずかとなりました。この1年はいかがでしたか。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、お正月と行事が続きます。かぜやインフルエンザなどで体調を崩すことがないように、手洗い・消毒・うがいをしっかり行いましょう。また、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事と、朝・昼・夕の1日3食を規則正しくとって生活リズムを整え、元気に新しい年を迎えましょう。

## こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標

## しょくじ ぶんか について 知ろう

12月22日(月)



「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が江戸時代から続いています。

Q. 冬至になぜかぼちゃを食べるの?



栄養たっぷりのかぼちゃを食べて「かぜを予防するため」です。かぼちゃは保存がきき、保存中も他の野菜と比べ栄養素もあまり失われないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃにはカロテンがたっぷり含まれていて、皮ふやのどの粘膜のはたらきを強め、体を守ってくれます。



なんきん  
(かぼちゃ)  
れんこん、にんじん  
ざんなん、う(ん)どん  
かんてん、きんかん...

給食では19日(金)に、  
かぼちゃを入れた「ほうとう」を出します。

Q. なぜゆず湯に入るの?



「冷えた体を温めるため」です。ゆずは、体の血液の流れをよくして体を温めるはたらきがあります。また、ゆず湯には「ゆず(融通)がききますように」という願いや「冬至」を「湯治(お風呂に入って病気を治すこと)」とかけた意味もあります。さわやかな香りは、リラックス効果があるともいわれます。

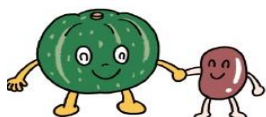


ほかにも冬至に「ん」  
のつくものを食べると「運」をよびこめる  
といわれているよ!

## 知っている? 「かぼちゃのいとこ煮」

かぼちゃと小豆の煮物を「いとこ煮」と言います。体調を崩しがちなこの時期に、栄養のある「かぼちゃ」と、邪気を払いわれがある「小豆」を一緒に食べるとよいと、昔から食べられてきました。

ちなみに、不思議な名前の由来は「かぼちゃと小豆を別にめいめいに煮る」から「姪々」とかけ、姪同士はいとこであるからという説。「野菜を追々煮る」から「甥々」と甥同士はいとこであるからという説。野菜や豆は畑でとれるもので、いとこのようなものだからという説があります。



## 年越しには「そば」? 「ラーメン」?

江戸時代から、そばのように「細く長く生きられるように」「家族の縁も細く長く続くように」と願う風習があります。また、えびを食べるのは、えびの容姿から「腰が曲がるまで長生きできるように」と願う縁起物で、えびの赤色も「おめでたい色」とされているからです。

最近は「年越しうどん」「年越しラーメン」などを食べる人も増えていますが、そばは「切れやすい」特徴があるため、「一年の苦労・厄災を断ち切って新年を迎える」という願いもあるので、少し意味合いが異なります。







11月7日の給食時間、本校の6年2組の児童と台湾台北市にある光榮國小学校の6年生が、11月26日の給食時には同学年1組と台湾の栄養士さんがオンラインで交流を行いました。こうした台湾と本校の交流は、令和4年から実施しています。きっかけは、令和3年に本校が「全国学校給食甲子園」で優勝した際に、「大享食育享會（台湾の食育協会）」に注目していただき、本校へ訪問されたことから実現しています。

11月7日の給食は、台湾の給食で、こちらが送った日本の給食メニュー「切干大根の炒め煮」「れんこん入りマーボー豆腐」が日本の食器を使って提供されました。26日には本校で同メニューを提供しました。先方の給食は「統鮮美食股份有限公司」という民間の給食調理会社が調理しているそうで、栄養士の蔡宜庭さんにご協力いただきました。台湾の給食は普段は家庭から食器を持参するので、ワンボウルにすべての給食を盛り付けることが多いそうです。

交流では、本校の子供たちが、台湾の方々に向けて、れんこんや切干大根について説明をしました。台湾にも、れんこんはあるようですが、切干大根はなく、同様なもので「干して塩漬けた大根」があるようです。台湾の子供たちからは「嫌いな食べ物ありますか?」「給食はおかわりできますか?」などの質問があり、答えていました。とても緊張した様子で、「ちゃんと聞こえているのかな」「反応がよくわからないな」と不安な様子もありましたが、お互いが「ゴーヤ」「ピーマン」を苦手とすることがわかり、向こうも緊張している様子がわかるとお互い笑顔が見られました。最後には手を振りあって台湾の子供たちと楽しく交流できました。遠く約 2,300 kmも離れたところの子供たちと交流できたことは、子供たちにとって貴重な経験となりました。ありがとうございました。謝謝!(ありがとう)。

★当日の様子が大享食育協会(台湾の食育協会)HPにもアップされています ※クリック(6年1組)・(6年2組)

実物大のれんこんレプリカを使って説明



大根が切干大根になることを実物で説明



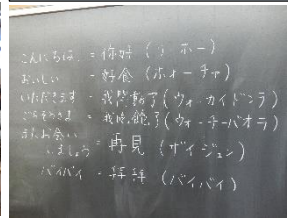
台湾の国旗などを持って、交流歓迎の挨拶



オンラインで台湾の栄養士さんに質問



台湾語を事前に学習(自主的に調べた子も)



美乃浜学園

共通献立: ごはん 牛乳 れんこん入り麻婆豆腐 台湾塩味揚げ野菜 切干大根の炒め煮



台湾



2025第4回

臺日學校午餐交換

日台学校給食献立交換プロジェクト



(協賛) 農業部農村組 (主催) 大享食育協会



台湾で提供された日本の給食(食器も再現されました)



オンライン交流時の光榮國小(台湾)の教室の様子



日本の給食を味わう光榮國小(台湾)の子もたちの様子



台湾の蔡(サイ)栄養士さんから食育を受ける子供たち