



# 給食だより

令和7年12月  
河口湖南中学校組合立  
河口湖南中学校

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いと食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 冬の食生活～10のポイント



<b>た</b> (食) べすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲) み物は甘くない 物を選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう 	<b>や</b> さい(野菜) を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくらう 	<b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	—以上のことを心がけて 楽しい冬を お過ごしください。 	



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん  
(うどん)



## やまなしの食 ～おつけだんご～

おつけだんごは、大月市の郷土料理です。大月市には、「大月桃太郎伝説」があり、これが料理として伝えられたという説があります。みそしるの別称である「おみおつけ」と団子から名付けられた説と、「大月」の団子という説など、様々な由来があります。

おつけだんごは、煮干しのだしで地元の旬の野菜と小麦粉で作った団子を入れ、みそ味や醤油・塩などの味付けをして食べる郷土料理です。からだが温まる一品です。

### \*参考レシピ\*

小麦粉300g・水200cc をスプーンで混ぜて生地をまとめます。みそ汁を作る要領で、煮干しのだし汁で野菜を煮ながら、スプーンで団子状にして少しずつ入れて、火を通してから、みそで味付けをします。



