

2025年
12月

きゅうしょく 給食だより

御所市学校給食センター



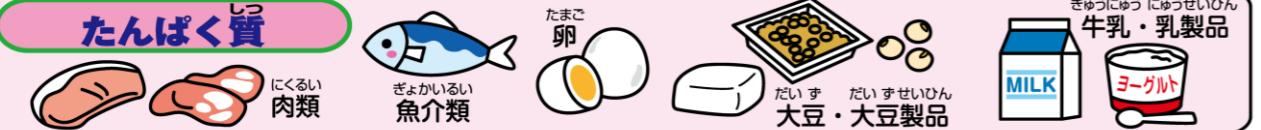
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりますがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐにはせっけんを使った手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりと、抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



あくの奥野ファームさんの

大和太ねぎ、白菜が登場します！

大和太ねぎは、大和野菜の一つで、白根部分が長ねぎに比べ短く、太いのが特徴のねぎです。この部分にはたんぱく質や辛味成分が多く含まれ、熱を加えることで特有の甘みと風味が出てきます。緑色の葉先までおいしく食べられます。



ミニ白菜という品種で、通常の白菜の重さは、約2kg程度ですが、ミニ白菜は700g~800g程度と通常の白菜の半分以下のサイズです。小さいので通常の白菜よりも成長が早いのが特徴です。また、通常の白菜は家庭で使い切るのは大変ですが、ミニ白菜は、家庭でも使い切りやすいサイズです！

あじわいメモ ~12月の献立~

しきくい 食育の日(9日)

12月は「ベトナム社会主義共和国」で、東南アジアにある国です。南北に長い国なので、北部は四季に近い気候ですが、南部は年間を通して暑い熱帯モンスーン気候と、地域によって気候が変わります。ベトナムは日本と同じ、米が主食の国です。フォーや生春巻き、バインミーというフランスパンに似たパケットに肉や野菜、香味野菜などを挟んだ料理などが有名です。

毎月18日
いい歯の日

いい歯の日(18日)

12月のいい歯の日は、冬野菜カレーに入っている「れんこん」と切干大根のごまマヨサラダの「切干大根」がカミカミ食材です。よく噛むことで、脳に血液が流れ、集中力や記憶力、判断力がアップします。また、よく噛むことで、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。



冬至献立(16日)

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。



今年の冬至は
12月22日

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



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料理を食べて、新年の無事を祈ります。

一の重(祝い肴・口取りなど)	
黒豆	まめ(まじめ・健康)に暮らせるように。
数の子	こだからめぐ子宝に恵まれるように。
田作り(ごまめ)	豊作を願って。
たたきごぼう	家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き	知識や教養が身につくように。
きんとん	金運に恵まれるように。
紅白かまぼこ	赤は魔除け、白は清淨を表す。

二の重(酢の物・焼き物など)	
ブリ	出世できるように。
タイ	「めでたい」の語呂合わせ。
エビ	長生きできるように。
紅白なます	お祝いの水引を表す。

三の重(煮物など)	
里いも	子宝に恵まれるように。
れんこん	将来を見通せるように。
くわい	出世できるように。
昆布巻き	「よろこぶ」の語呂合わせ。