

令和6年度 12月の学校給食献立表

12月 給食だより



12月に入り、寒さが身にしみる季節となりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

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

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

- せっけんをつけ、こするように入ります。
- 汚れの残りやすい部分は念入りに。
- 流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

食生活や体調管理に気を付けて、
元気よい年を迎えましょう



年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

大晦日 (12月31日)
1年の締めくくりとなる日。今年を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

正月 (1月1日～)
1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いします。

おせち料理
ひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮
地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に四日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

人日の節句 (1月7日)
五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

- セリ・ナズナ
- コキョウ・ハコベラ
- ホトケノザ
- スズナ・スズシロ

小正月 (1月15日)
邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



給食レシピ紹介

親子試食会のアンケートで、「レシピを知りたい」とリクエストがありましたのでご紹介します!

かりぼり和え (4人分)

もやし160g	①もやしは茹でて冷却し、きゅうりは輪切りにする。
きゅうり40g	②つぼ漬けと塩で和える。
つぼ漬け30g	
塩少々	

学校給食ではきゅうりも過熱して使いますが、家庭であれば生のままでも大丈夫です。にんじんやきゃべつなど、他の野菜でも美味しく食べられますのでアレンジしてみてください!

おからサラダ (4人分)

おから50g	①にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りに、じゃがいもは1.5cm角くらいに切る。
にんじん20g	②にんじんとじゃがいもは柔らかくなるまで煮て冷ましておく。
きゅうり40g	※きゅうりは生のままでもいいですが、さつと茹でるか、軽く塩もみをする程度でもOK!
じゃがいも角切り100g	③おからは電子レンジで加熱し、冷ましておく。
ツナフレーク20g	④ツナと調味料で和える。
マヨネーズ大さじ2	
酢小さじ1	
三温糖小さじ1/3	
塩少々	
こしょう少々	

炒り煮にすることが多いおからを洋風アレンジ! ポテトサラダ感覚で食べられます。おからには食物繊維が豊富に含まれているので食べてもらいたい食材のひとつです。

南蛮漬けのタレ (4人分)

ねぎ20g	①ねぎはみじん切りにして調味料と一緒に煮る。
しょうゆ大さじ1/2	
酢大さじ1/2	
三温糖大さじ1/2	
みりん小さじ1	
酒小さじ1/2	
一味唐辛子粉少々	
水40cc	

揚げた魚や肉と相性ピッタリ! ごはんがすすむ味付けです。

冬休み中に学校給食について話題にしなが
らつくってみるのもいいですね!

