

# 12月 給食だより



令和7年12月号  
小城市学校給食センター

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

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、風邪やインフルエンザ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が肝心です。せっけんで2回手を洗うと、手に残るウイルスはほぼいなくなりますよ。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



「美味しかった」の一言が、毎日のエネルギーになっています

### 給食交流会

11月12日、21日、12月4日の給食時間に桜岡小学校の1~3年生で給食交流会を実施しました！給食ができるまでを動画にし、調理員さんと栄養教諭・学校栄養職員で説明をしました。子どもたちは、見たことのない調理機器に対する驚きと、目の前の給食に近づいていく過程に興味津々でした。自分たちが授業を受けている間、調理室では給食作りが懸命に行われていることを想像できたと思います。クイズや質問タイムも盛り上がり、給食への親しみと感謝の気持ちが深まった時間でした。給食時間が終わると、教室では「今日も美味しかったです！ありがとうございます！」という言葉が飛び交っていました。



### 給食人気レシピ紹介 『りっちゃんの元気サラダ』

小学1年生の国語の教科書に出てくる「サラダで元気」では、りっちゃんという主人公がサラダを作ります。それをもとに、給食でも「りっちゃんの元気サラダ」を提供しています。このサラダが給食にでる日は、学校で喜ぶ声が聞こえてきます。ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



#### 〈材料〉(4人分)

- ・ハム ..... 2枚
- ・キャベツ ..... 100g
- ・きゅうり ..... 1/2 本
- ・にんじん ..... 20g
- ・黄ピーマン ..... 12g
- ・切り昆布(乾燥) ..... 1.5g
- ・かつお節 ..... 0.8g
- ・和風ドレッシング ..... 20g

#### 〈作り方〉

1. 切り昆布は水で戻し、ハム・キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りスライス、にんじん・黄ピーマンは千切りにする。
  2. きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、切り昆布は、さっと茹でて水にさらし水を切っておく。にんじんも茹でて水にさらし、水を切っておく。
  3. 食材をかつお節とドレッシングで和える。
- ※給食では和風ドレッシングを使用していますが、お好みのドレッシングでいてください。

### 給食センターへようこそ！

11月に晴田幼稚園の子どもたちと三日月小学校2年生が給食センターを見学しました。給食を作っている様子を見たり、大きなしゃもじに触れたり、給食センターではどんな仕事をしているのか学びました。



↑幼稚園から贈り物をいただきました。とても可愛いらしく、元気をもらいました。幼稚園の皆さんありがとうございました！



# もうすぐ冬休み！



長期休みは、生活リズムが崩れがちです。夜更かしをして、朝起きるのが遅くなったり、食事を抜いたりしていませんか？休みの日も早寝・早起き・朝ごはんを意識して、健康で充実した冬休みを過ごしましょう。感染症にからないための食事のポイントについて紹介します。

## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

休日に不足しがちなたんぱく質とビタミンを意識してとりましょう！バランスよく食べて免疫力を高めましょう。

### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

### ビタミンA



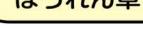
にんじん



レバー



ほうれん草



うなぎ



### ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

### ビタミンE



かぼちゃ

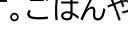
サラダ油



サケ



油



アーモンド

体温を維持し、体や脳を動かすためのエネルギーとなる糖質も大切です。ごはんやパン、もち、麺類など、1日3食の食事で主食は抜かないようにしましょう！

## 新年が始まります

## お正月の行事食

新しい年の始まりにいただくおせち料理には「良い1年にしたい」という思いや願いが詰まっています。なぜこの食材なのか、どうしてこういう形の料理なのか、一つ一つに意味が込められています。最高の1年になるようにおせち料理を食べましょう。



一の重

二の重

三の重

### 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 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、白は清浄を表す。



### お雑煮



関西風雑煮

お雑煮は、地域の食材を使って作る餅入りの汁物です。入れる具材、汁の味付けなどは地域や家庭によって特色があります。

1月の給食でも体の温まるお雑煮を予定しています。お楽しみに！

### 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。

