

きゅうしょくだより 12月

2025. 12. 上富田町学校給食センター

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、風邪や胃腸炎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。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

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

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 ジャがいも

ビタミンE かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

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 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 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。

二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ しゅっせ 出世できるように。

タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ ながい 長生きできるように。

紅白なます お祝いのお水引を表す。

三の重 (煮物など)

里いも こ 子宝に恵まれるように。

れんこん 将来を見通せるように。

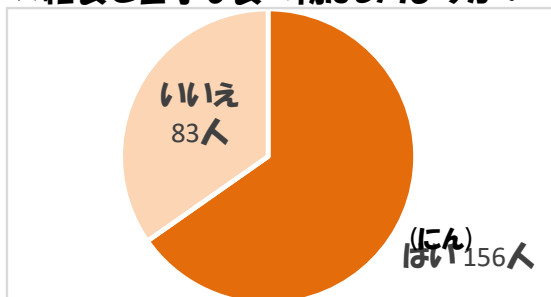
くわい しゅっせ 出世できるように。

昆布巻 「よろこぶ」の語呂合わせ。

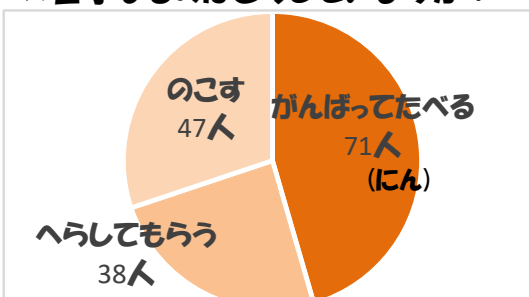
★きゅうしょくアンケートけっか★

朝来小学校1・2・3年生

☆給食で苦手な食べ物がありますか？



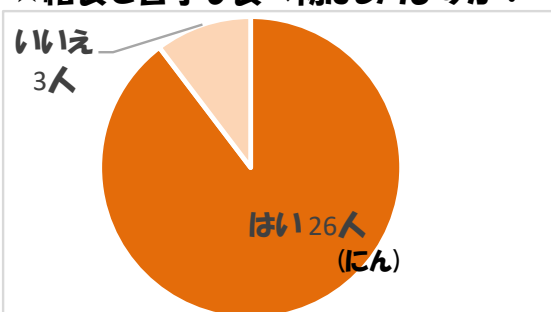
☆苦手なものはどうしていますか？



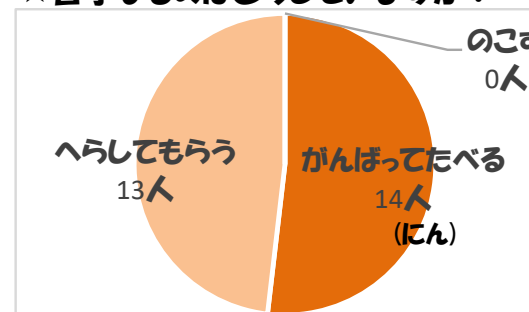
☆好きなメニューはなんですか？ 3学年ともカレーライスが1番で、鶏のからあげ、キムチチャーハン、ゆかりキャベツも人気でした。デザートはプリン、タルトが人気でした。

岡小学校1・2・3年生

☆給食で苦手な食べ物がありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？



☆好きなメニューはなんですか？ カレーライス、キムチチャーハンが人気でした。デザートは、プリン、クレープ、タルトが人気でした。

給食メニュー紹介

今月紹介するのは12月16日に登場する「鮭のカレーマヨ焼き」です！
鮭には体を元気にしてくれるたんぱく質や、目や脳の働きを助けるDHA・EPAがたっぷり含まれています。カレーマヨで香ばしく焼き上げてください。

☆材料(4人分)☆

鮭切り身	50g
料理酒	小さじ1
食塩	少々
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1/2

☆作り方☆

- ① 鮭を酒につけていく。
- ② ①調味料を合える。
- ③ 鮭をカップに並べ、②をかける。
- ④ オーブン170℃・20分で焼く。