

2025年12月 給食だより

12月になり、朝夕の冷えこみがぐっと強くなってきました。寒さや乾燥で風邪をひきやすい時期ですが、あたたかい食事は体を中から守ってくれます。

今月は、風邪予防に役立つ食材や、冬至にちなんだ“かぼちゃ料理”、そしてクリスマスメニューも登場します。しっかり食べて体調を整え、元気いっぱい楽しい冬休みを迎えましょう。

****給食目標****
伝統的な食文化について知ろう！

かぜ予防のポイント

①手洗いうがい



②栄養バランスのよい食事



③十分な睡眠



④室内の換気
温度湿度調節



⑤人混みをさける



⑥適度な運動



今年の冬至は12月22日

「冬至」は1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひきにくいとされています。また、「運盛り」といって終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとも言われています。7つの食べ物には風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維なども多く含まれます。



にんじん

れんこん



かぼちゃ



ぎんなん



かんてん



きんかん



うどん

クリスマス特別メニュー ドリア風クリスマスライスのレシピ

ケチャップライス *材料 4人分*

米 …… 2合 (水) バター …… 小さじ1
トマト缶 …… 大さじ3 コンソメ …… 小さじ1
食塩 …… 小さじ1/3 白ワイン …… 小さじ1

ホワイトソース *材料 4人分*

鶏もも … 40g キャノーラ油 …… 小さじ1
鶏むね … 40g 有塩バター …… 小さじ1
白ワイン …… 小さじ1 小麦粉 …… 20g / チーズ …… 大さじ1
たまねぎ … 200g 牛乳 …… 80ml / 豆乳 …… 40ml
にんじん … 40g コンソメ …… 大さじ2
ほうれん草 … 20g 塩 / こしょう / パセリ …… 適量



～作り方～

- ①米と調味料は炊飯器に入れて炊く。
- ②肉は2cm角に切り、ワインで臭みをとる。
- ③玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう、ほうれん草はざく切りにする。
- ④油で肉と人参を炒め、一度取り出す。
- ⑤バターで玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑥⑤に小麦粉を加え、焦げないように炒める。
- ⑦牛乳と豆乳を少しずつ加える。
- ⑧④の具材を鍋に戻し、調味料で味を整える。
- ⑨最後にチーズを加えてソースの出来上がり。
- ⑩ごはんの上にソースをかけて完成！



※給食では調理工程上できませんが、チーズを乗せてオーブンで焼いてもおいしくできます！ぜひ作ってみてください。