

2025年12月 給食だより

12月になり、朝夕の冷え込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、元気いっぱいでの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てゆず湯に入ると、かぜをひきにくいと言われています。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、食物繊維などが多く含まれます。



れんこん



にんじん



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 … 40 g

キャノーラ油 … 小さじ1

鶏むね … 40 g

有塩バター … 小さじ1

白ワイン … 小さじ1

小麦粉 … 20 g / チーズ … 大さじ1

たまねぎ … 200 g

牛乳 … 80ml / 豆乳 … 40ml

にんじん … 40 g

コンソメ … 大さじ2

ほうれん草 … 20 g

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牛乳と豆乳を少しづつ加える。

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。