

12月給食だより

令和7年12月号
桜川市学校給食センター

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。

風邪予防に取り入れたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



12月22日が冬至給食

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い



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。
／着るものに困らないように。
- 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** 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。

冬休みおうちで作ってみよう！人気の給食レシピ

12/10(水)提供予定 「ペンネのトマト煮」

【材料】（4人分）

- 豚ひき肉・・・80g
- ペンネマカロニ・・・32g
- たまねぎ・・・100g（1/2個）
- にんじん・・・40g（1/2本）
- しょうが・・・2g
- にんにく・・・2g（1かけ）
- トマトケチャップ・・・50g
- 塩・・・3g
- こしょう・・・少々
- 油・・・4g
- 粉チーズ・・・4g
- パセリ・・・少々（お好みで）

【作り方】

フライパンに油・にんにく・しょうがを入れて、豚ひき肉を炒める。
たまねぎ、にんじんをみじん切りにし、に入れて、の調味料を入れる。
マカロニを茹でて、に入れる。
最後に粉チーズとパセリを入れて完成！



パンのおかずとして出している量です。
一品料理にする場合は、量を調節して作ってみよう！

