

# 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ますが、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



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  
ほうれん草  
レバー  
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー  
キウイフルーツ  
パプリカ  
いちご  
じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ  
サケ  
油  
アーモンド

## 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。



今年の冬至は  
12月22日

12月22日が冬至給食

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどん  
(うどん)



## 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

### ◆一の重（祝い肴・口取りなど）



一の重  
二の重  
三の重

<b>黒豆</b>	まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
<b>数の子</b>	子宝に恵まれるように。
<b>田作り（ごまめ）</b>	豊作を願って。
<b>たたきごぼう</b>	家族や家業が土地に根を張るように。
<b>伊達巻き</b>	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。
<b>きんとん</b>	金運に恵まれるように。
<b>紅白かまぼこ</b>	赤は魔除け、白は清浄を表す。

### ◆二の重（酢の物・焼き物など）

<b>ブリ</b>	出世できるように。
<b>タイ</b>	「めでたい」の語呂合わせ。
<b>エビ</b>	長生きできるように。
<b>紅白なます</b>	お祝いの水引を表す。

### ◆三の重（煮物など）

<b>里いも</b>	子宝に恵まれるように。
<b>れんこん</b>	将来を見通せるように。
<b>くわい</b>	出世できるように。
<b>昆布巻き</b>	「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(好みで)



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！



### 【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、入れて、の調味料を入れる。  
マカロニを茹でて、入れる。  
最後に粉チーズとパセリを入れて完成！