



令和7年度  
春日部市学校給食センター

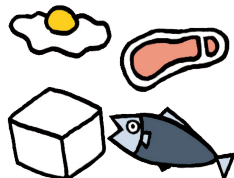
カレンダーも残すところ1枚となりました。今月下旬からはクリスマス、大晦日、お正月などの楽しい行事がいっぱいです。冬休みに入ると生活のリズムがくずれやすく、食生活も乱れがちです。健康で気持ちよく年末年始が迎えられるように規則正しい生活を心がけてすごしましょう。

## 寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

### たんぱく質はたっぷりと！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



### のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



### 脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



### 毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



## いただきます 前の手洗いしっかりしよう！

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。



必ずせっけんを使って洗う



ゆびの間やつめの先  
手首もよく洗う



よく洗い流す

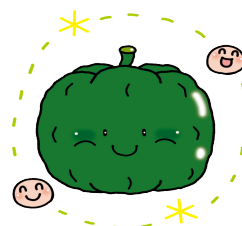


せいけつなハンカチで  
よくふきとる

## 知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禅師（師）が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

### 冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

### 年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

### おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぷ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。



## 12月の献立紹介



### 12日：（図書コラボ給食）【給食アンサンブル2ークリームシチュー】

如月かずささんの小説「給食アンサンブル2」から「クリームシチュー」を紹介します。主人公の高木修は中学2年生。吹奏楽部の部長となり部を良くしていこうとがんばりますが、部員からの反発を受けてしまいます。傷ついた修の心は給食のクリームシチューとどのように響き合って変わっていくのでしょうか？

### 18日：（行事食）【冬至にちなんだ献立】

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃなどを食べる風習があります。また、「ん」がつく食べ物を食べると運がつくと言うことで、「ん」が2つつく食べ物を食べて運を上げる運盛りという風習もあります。給食では、にんじん、れんこん、いんげん、かんてんを使った運盛りサラダを紹介します。その他、かぼちゃのみそ汁、とり肉のゆずソースも紹介します。

### 19日：（食育の日の献立 日本の郷土料理）【北海道の郷土料理】

北海道の郷土料理「ザンギ」を紹介します。肉や魚の唐揚げを北海道では「ザンギ」と呼びます。特徴としては下味をしっかりとつけることです。「ザンギ」といえば鶏肉が定番で家庭料理としても人気があり、お祝いの席などにも欠かせない料理です。給食では北海道を代表する魚、鮭のザンギです。



### 22日：（セレクト給食）【デザート】

2学期最終日のデザートは4種類から1つを事前に選んでもらった物になります。どのデザートを選んでみましょうか？