

わくわくランチ 12月号

令和7年12月4日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
栄養教諭 吉本 真千子



かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、よく寝ること、うがい・手洗い、体をあたためることが大切です。

・ビタミンACEで、ていこう力をつけよう!

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEには、体が病気とたたかう力を強くするはたらきがあります。

ビタミンA

いろのこい野菜など



ビタミンC

くだもの・野菜など



ビタミンE

かぼちゃ・ごま・ナッツなど



・体をあたためよう!

肉・魚・大豆・たまご・牛乳など、
たんぱく質をとること、スープやなべ
料理などのあたたかいものを食べる
ことがおすすめです。



・食事の前の手洗いを忘れず

水は冷たいけど、石けんで
ていねいに洗うことがかぜ予
防の第一歩です。



年末年始は行事食がいっぱい

12月の年の終わりの年末と、1月の年の始まりの年始は、1年の中で、とくに大切にされて
いて、昔からさまざまな行事食が伝わっています。
行事食には、健康・長生き・家族の幸せ、豊作(お米や野菜がたくさんとれること)などの
ねがいが食べ物にこめられています。

日本では、食べ物と人々のねがいをむすびつけて食べることを大切にしてきました。

冬至かぼちゃ

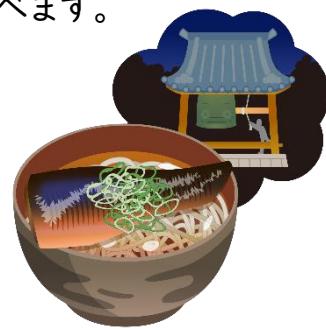
(12月22日冬至)

冬至は1年で1番昼が
短い日で、かぜをひきや
すいところです。冬至の日
にかぼちゃを食べると、か
ぜをひかないとして、昔か
らかぼちゃんを食べる習慣
がありました。昔の人は、
夏にとれたかぼちゃんを大
事に保存して食べていま
した。

年こしそば

(12月31日大晦日)

大晦日の夜に食べま
す。細くて長いそばのよ
うに、細く長く健康でい
られるようにねがって食
べます。



おせち料理・お雑煮

(1月1日お正月)

新しい年を迎えるお祝
いの料理として、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。お雑煮の中のおもちや
野菜の形にも、家族や周
りの人間に聞いたり、願いを
こめて食べると楽しいです
よ。



七草がゆ

(1月7日)

お正月につかれた胃
を休めるために、七草が
ゆを食べて、今年1年の
健康をねがいます。





こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

いろいろな国の食べ物を知ろう

世界には、その地域で昔から食べられている料理があります。それぞれの地域の気候やとれる作物などが大きく関り、料理されてきました。給食では一部しか紹介できませんが、どのような特徴があるか考えてみましょう。



こんだてしようかい



12月2日 タンドリーチキン



タンドリーチキンはインドの料理です。鶏肉をいろいろな香辛料につけこみ、「タンドール」という釜で焼きあげることから、この名前がつきました。

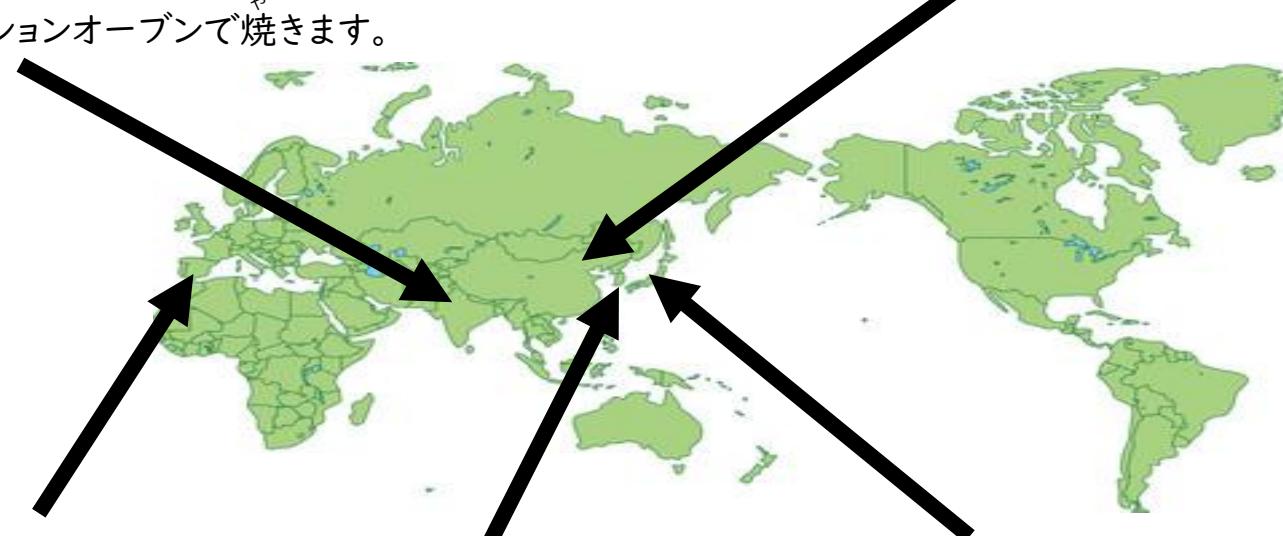
給食では、鶏肉をにんにくやカレー粉、ケチャップなどにつけこんで、じゃがいもといっしょにスチームコンベクションオーブンで焼きます。

12月4日 家常豆腐



家常豆腐は、中国の家庭料理です。「家常」には、「家庭でいつでも食べる」という意味があります。厚揚げを使うのが特徴です。

給食では、赤みそ、オイスターソース、一味とうがらしなどで味つけをし、かたくり粉とでとろみをつけます。



12月16日 シチュー

シチューはフランス語の「煮込む」や「蒸し煮にする」という意味がもとになっています。

給食では、じゃがいものクリムシチューです。



12月17日

ビビンバ



ビビンバは、韓国・朝鮮の料理です。ごはんに肉やたまご・ナムルなどの具をまぜて食べます。



12月22日 がんもどきのあんかけ



「がんもどき」は日本の伝統的な料理の一つです。給食では、水気をきった豆腐に、鶏ひき肉・おからパウダー・にんじん・しいたけ・えだ豆をまぜ合わせて丸め、油で揚げて作ります。

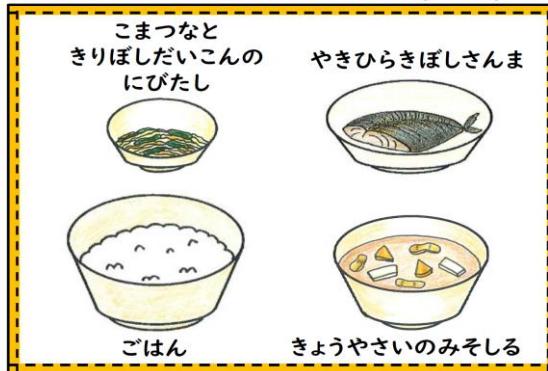


和



なごみこんだて

12月10日 (水)



焼き干さんま

日本では昔から、干した魚を食べられてきました。さんまを干して乾燥することで長く保存できるようになり、栄養やうま味が増します。



牛乳がつかないので、お茶を持ってきましょう。

京野菜のみそ汁

旬の京野菜の「聖護院だいこん」と「金時にんじん」を使った白みそ仕立てのみそ汁です。

