

# 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

色のこい野菜など



#### 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



### ・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。



## ねんまつねん し ぎょう じ しょく 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

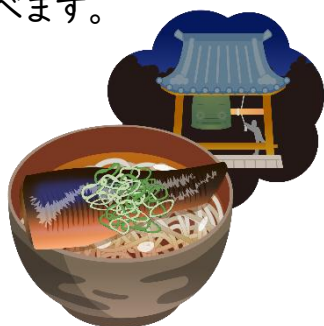
(12月22日冬至)

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。

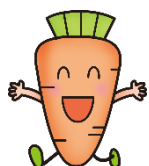




こんげつ きゅうしよくもくひょう  
今月の給食目標

## 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。



# こんだてしょうかい



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、この名前がつけました。  
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、じゃがいものクリームシチューです。



12月17日



ビビンバ



ビビンバは、韓国・朝鮮の料理です。ごはんにくたまご・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、水気をきったとうふに、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



牛乳がつかないので、お茶を持ってきました。

12月10日 (水)



焼き開干さんま

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。



京野菜のみそ汁

旬の京野菜の「聖護院だいこん」と「金時ニンジン」を使った白みそ仕立てのみそ汁です。

