



12月の目標

給食は係も
みんなも助け合い

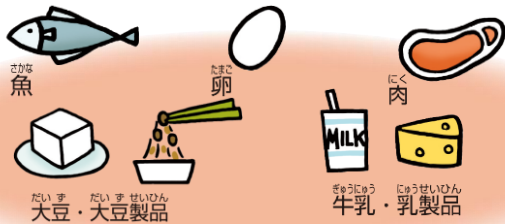
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したりかぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出後や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日好き嫌いなくしっかりと食事を取り、早めに寝て十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！

からだ ていこうりよく たか
体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



からだ つよ
体を強くしよう！（たんぱく質）



からだ あたた
体を温めよう！（脂質）



※でも、とりすぎには気をつけてね！

「一陽来復」、冬至ですよ！

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりが深い「ん」の音がつく食べ物（運）を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。運盛りのなかに入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

宮城米給食の日の献立は・・・宮城のお米（ひとめぼれ）さんまの生姜煮 即席漬け おくずかけ です。

宮城県の気仙沼市は国内有数のさんまの水揚げ量を誇る地域です。「おくずかけ」は、数種類の野菜や油揚げ、豆麴をしいたけの戻し汁で煮込み、くず粉でとろみをつけた具だくさんの汁物です。



令和 7年 11月 主な使用食材

12月のくだもの

4日（木）みかん 12日（金）みかん を予定しています



しょうが（高知）にんにく（青森）もやし（千葉）キャベツ（愛知・千葉）ごぼう（青森）こまつな（栃木）にんじん（北海道）れんこん（茨城）だいこん（青森）ねぎ（秋田・栃木）はくさい（長野・茨城）じゃがいも（北海道）チンゲンサイ（茨城）万能ねぎ（宮城）さつまいも（千葉）ピーマン（茨城）しめじ（長野）たまねぎ（北海道）エリンギ（長野・新潟）ほうれんそう（群馬）かぶ（千葉）ラ・フランス（山形）鶏肉（岩手）豚肉（埼玉・茨城）たまご（青森）ちりめんじゃこ（兵庫）いか（ペルー）えび（タイ）ホキ（ニュージーランド）さつまあげ（静岡）さんま（宮城）牛乳（千葉）