

# 給食だより

令和7年12月号  
千代田町学校給食センター  
おうちのひととよんでね

今月の給食目標  
バランスよく  
食事をしよう

毎月19日は  
「いただきます」の日



## きのこのジンジャースープ VS きのこのミルクスープ

1月のがんばって食べようセレクトメニューのテーマは「エリンギ」です。「きのこのジンジャースープ」「きのこのミルクスープ」のどちらが食べてみたいか、QRコードから是非投票してください！！



12月7日（日）まで



## 11月の食育風景

11月は、中学校1年生、西こども園年中組、東西小学校2・3年生の給食時間に訪問させていただきました。中学校1年生では「日本の歴史と一汁三菜」についてお話をしました。西こども園では、今が旬の里芋の紙芝居「さといも、ゆさゆさ」を読みました。また、本物の里芋を触る体験も行いました。小学校2年生ではブックメニュー「こまったさんのラーメン」や「給食室のいちにち」の読み聞かせ、西小3年生は「どんなじゃがいも料理が食べたいか」、東小3年生は「すがたを変える大豆」についてお話をしました。



【西こども園つばめ組】



【東小学校3A】



【西小学校2年1組】

## 大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あります。「そばのように細くても長く幸せに暮らせませうに」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているとい

います。そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。

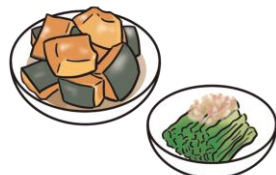


## 免疫力を高めよう

今年のカレンダーも残りが少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとる、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

### 野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に必要な栄養も豊富です。

### 朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

### 具だくさんのお味噌汁



副菜のお味噌汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

### よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

## ゆずと冬至



冬至は一年で一番夜が長い日です。この日には、昔からゆず湯に入って健康を願う習慣があります。ゆず湯に入る理由は「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治す）」とかけて、また、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味もあるそうです。ゆずはみかんの仲間の果物です。皮やしぼり汁は料理に彩や良い香りを添えます。ビタミンCがたっぷりで、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。