



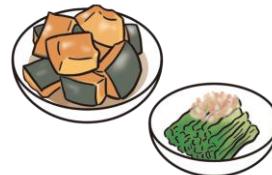
令和7年12月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでは

今年のカレンダーも残りが少なくなってきた。寒い冬を健康に過ごすためには、自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、十分な睡眠をとて体をしっかり休めることが大切です。

免疫力を高めよう

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で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・睡眠をとり、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体が必要とする栄養も豊富です。

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。

真だくさんのみそ汁で



副菜のみそ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、真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慣習があります。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「融通よくいきましょう」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。皮やしづ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。

今月の給食目標
バランスよく
じょくじ
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1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「こまつさんのラーメン」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「すぐたを変える大豆」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しますように」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るように」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。

