



令和7年度 12月号



一関市西部学校給食センター



腸内の善玉菌は、体に悪さをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。

こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。

食物繊維の豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにゃく、大麦などもおすすめです。

免疫力アップにおすすめ！

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、具だくさんにして体も温めましょう。

かぜ

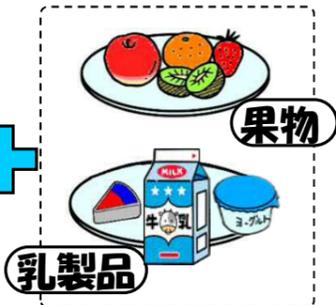
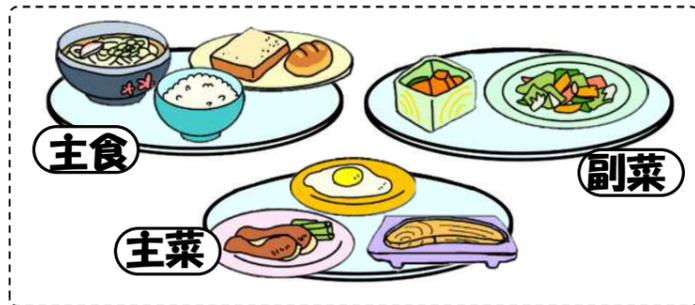


に負けない体をつくろう！

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。

とくに、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行ります。

いつも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。



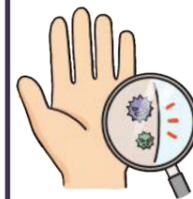
緑黄色野菜には鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

1 主食、主菜（メインのおかず）、副菜（野菜のおかず）をそえる定食型の食事がポイントです。

2 間食で乳製品と果物をプラスしましょう。

3 緑黄色野菜を中心によく食べましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいでも手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。



紹介します

厳美中学校

1学年 家庭科 「健康に良い食習慣について考えよう」



↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

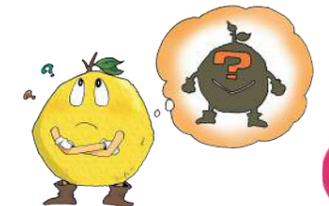
クイズ あなたも たべものはかせになろう

ウン？ ホント？

Q1 昔から冬至の日にお風呂にゆずを浮かべるのは、肌をきれいにするためである。



Q2 ゆずは、皮が黄色く熟したものを「ゆず」とよんでいる。



Q3 ゆずはよい香りと酸味が特徴で、日本ではいろいろな料理に利用され、外国でいうレモンのようなはたらきをする。



答えは裏側にあります。



健康は食習慣との関わりが大きい

←お菓子の食品カードを使い、好きな仲間に分けることから始めました。どんな視点で分けるのかは自由。

→生活習慣病を予防するためのポイントについて、班ごとにまとめたものを発表。



12月8日は「有機農業の日」オーガニックデー

「一陽来復」冬至

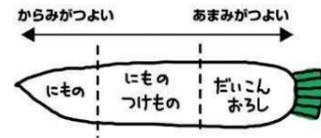
特別期間は11月14日(金)～12月14日(日)

有機農業とは、化学肥料や化学農薬を使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法です。土壌環境や生物の多様性など、農業生態系を守ることに繋がります。有機農業の特別期間をきっかけに、有機について考えてみてはいかがでしょうか。

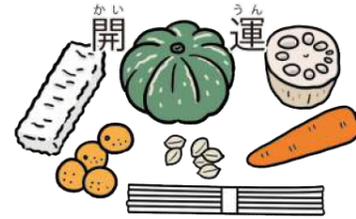
今月の食材は有機米、
有機だいこんを使っています

●だいこんのおいしい季節です！

だいこんについてお話しします。一年中お店に出回っているだいこんですが、これからがおいしい季節です。冬になると、おでんや煮物などいろいろな料理に活躍するのが、だいこんですね。だいこんは、春から夏のもの、辛味が強く、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘味が増してきます。だいこんは、下の方がからくて、上のほうがあまくなります。これは、からい成分が成長する間に下のほうへたまると言われています。料理によって、わけて使うこともよくあります。給食では、まるまる1本使うので、味比べはできませんが、ご家庭で味の食べ比べをしてみてくださいね。給食では、みそ汁はもちろん、おろしにしたり、郷土料理のはっと汁、果報団子汁、お雑煮など、たくさんの献立に登場しています。

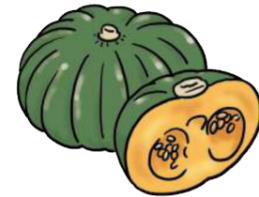


うんも 運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物や「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。

とうし 冬至かぼちゃ



食べる雰囲気や環境、きれいに美しく盛り付けることも、おいしく食べるためにはとても大切なことです。

ゆず湯



クラスのみんや先生を「お客さま」に見立てておもてなしをしましょう。他人の気持ちになって考える力もつきます。

12/5 (金) の給食から

給食メニューを作ってみよう！
《カミカミサラダ》
各小中学校に人気のある献立です。



- ◆ざいりょう (4人分) ◆
- 切干大根・・・12g 酢・・・大さじ1
- きゅうり・・・1本 しょうゆ・・・小さじ1
- にんじん・・・20g (約1cm) ごま油・・・小さじ1/2
- するめ千切り・・・10g 砂糖・・・適宜
- 茎わかめ千切り・・・15g 塩・・・適宜
- 白いりごま・・・小さじ2

- ◆つくりかた◆
- ①切干大根は水でもどして、絞る。
- ②きゅうり、にんじんは千切りに切る。
- ③切干大根と野菜をさっと茹でて、冷やす。
- ④調味料を混ぜる。
- ⑤④と全ての具材を和える。

おおとしこ 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。

たべものはかせのクイズ

Aコタエ

A1 ウッ

ゆずの皮には血液の流れをよくし、からだを温めるはたらきがあります。そのため、かぜをひかないように、病気になるないようにとお風呂に浮かべるようになりました。



A2 ウッ

夏の初めには熟していない緑色をした青ゆずが出回ります。秋になると、これが熟し黄色いものが出回ります。同じ木からとれますが、とれる時期により、皮の色が異なるゆずがあります。



A3 ホント

ゆずは、とてもすっぱいのでそのまま食べることはありません。しかし、日本では古くから皮は薬味や漬物、和菓子などに、また果汁は酢の物やなべ物などに幅広く利用されています。

