

給食センターだより

令和7年度
12月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。



また、1日3回の食事をしっかりととり、早寝、早起きをして、生活習慣を整えることで抵抗力を高め、丈夫な体がつくれます。

冬休み中も、生活リズムを崩すことなく楽しく元気に過ごしてくださいね。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

卒業リクエスト 給食結果発表

小学6年生と中学3年生の卒業をお祝いして、リクエスト給食の希望をとりました。小学校、中学校・高等部とも同じ料理が1位になりました。3学期の献立に取り入れますので楽しみに!

	ご飯の日の おかずまたは汁物	パンの日の おかずまたは汁物	デザート
小学校6年生	ピリ辛みそ汁	シチュー	お米のムース
中学校3年生 高等部3年生	ピリ辛みそ汁	シチュー	お米のムース



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



☆ 12月の給食からおすすめレシピを紹介☆

作ってみよう! 「チキンビンバの具」

【材料 大人4人分】

- 鶏むね肉・・・200g
- たけのこ水煮・・・60g
- 玉ねぎ・・・70g (1/3こ)
- おろしにんにく・・・4g (小さじ1)
- サラダ油・・・6g (大さじ1/2)
- 濃口しょうゆ・・・15g (大さじ1弱)
- 砂糖・・・8g (大さじ1弱)
- みりん・・・7g (小さじ1強)
- 料理酒・・・2.5g (小さじ1/2)
- コチジャン・・・0.7g

【作り方】

- 鶏肉は、2cm角に切る。玉ねぎはスライスする。たけのこは軽く水洗いし、千切りにする。
 - 鍋にサラダ油を入れ、おろしにんにくを入れ軽くいためる。香りがしてきたら鶏肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎ、たけのこを入れてよく炒める。
 - ②に砂糖、みりん、料理酒、醤油を入れ調味をし、最後にコチジャンで辛味をつける。
- ※ 鶏肉はひき肉を使えば手軽にちょうりできます。
※ コチジャンはお好みで辛さを調整してください。