



令和7年 12月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for each day from Dec 1st to Dec 26th. Columns include Day, Meal Name, Ingredients, and Energy/Fat/Protein/Salt values.



食育だより 12月



今月の目標

寒さに負けない食事をしよう

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。もうすぐ冬休み。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

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>朝 昼 夕</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>かむ かむ</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 ン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>	

年末年始の行事と行事食

冬至(12月21日)

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は、太陽の光が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃや小豆を食べ、力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び、無病息災を願う風習が生まれました。「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるといいうい伝えもあります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



ゆず

大みそか(12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年の願いをこめて、年越しそばや、「年取り魚」を食べる風習があります。一般的に東のサケ、西のブリといわれます。その境目が長野県の松本市周辺で、昔から中南信ではブリ、東北信ではサケがよく食べられてきました。皆さんのおうちでは、大みそかにどんな料理を食べますか？



としこ年越しそば



としとぎかね年取り魚

冬が旬の野菜で体を温めよう!

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜が旬を迎えます。体を温める料理で寒い冬を乗りきりましょう。



だいこん大根

大根には、風邪を予防してくれるビタミンCが多く含まれています。大根は、上の方が甘く、根に近づくほど辛くなるので、料理によって使い分けるといいですね。



ねぎ

ねぎには、体を温める作用があります。独特のにおい成分には、殺菌作用があり、風邪の予防に役立ちます。



ほうれん草

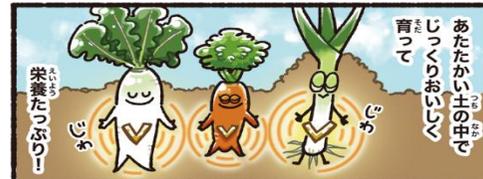
ほうれん草には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄分が多く含まれます。特に旬のものは、栄養価が高くなっています。



はくさい白菜

白菜は、霜や雪にあたるほど野菜の繊維がやわらかくなり、甘みが増します。ビタミンCが豊富です。

冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

給食の献立から～れんこんの炒め物～

《材料 4人分》

- 炒め油 小さじ1
- さつまいも 40g
- れんこん 120g
- こんにゃく 60g
- 人参 50g
- さやいんげん 20g
- 三温糖 大さじ1
- 醤油 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 七味唐辛子 少々

《作り方》

- れんこん、人参はいちょう切り、さつまいもは短冊切り、さやいんげんは2cm幅に切る。
- こんにゃくを薄切りにして、下茹でをする。
- 油でれんこん、人参を炒める。
- 火が通ったら、さつまいも、こんにゃくを入れて炒める。
- 調味料を加え、仕上げにさやいんげんを入れて炒める。

※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作ってください。
※ れんこん、こんにゃく、人参と「ん=運」がつく食べ物を多く使いました。冬至や大みそかの年越し献立にもおすすめの料理です。