

# 12月給食だより

松井田学校給食センター  
2025年度12月号

## 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、風邪やインフルエンザ、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、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、感染症にかかりにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 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**

肉類、魚介類、たまご卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

#### 強い抗酸化作用で体を守る

**ビタミンA**: にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

**ビタミンC**: ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

**ビタミンE**: かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド



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!

なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、かんでん、きんかん、ぎんなん、うんどん(うどん)



## 12月きゅうしょくしょうかい

### 給食で旅する日本の味～郷土料理～

今月の給食では、群馬県をはじめ、地方の郷土料理を取り入れました。郷土料理とは、その地域で昔から食べられてきた、地元ならではの料理のことです。地元の食材や、昔ながらの作り方を大切にしている、地域の人々のくらしや文化がつまっています。



#### ◎12月2日(火) せんべい汁 【青森県】

せんべい汁は、旧南部藩の領地だった青森県北部から岩手県北部にかけての伝統食品の「南部せんべい」を汁で煮込んだ料理です。甘い味のおやつに食べる南部せんべいもありますが、汁物用は煮崩れず、モチモチした食感が特徴です。



#### ◎12月9日(火) すいとんのみそ汁 【群馬県】

昔から米と麦の二毛作が行われてきた群馬県では、特に小麦粉の生産が盛んです。そのため小麦粉料理が郷土料理として親しまれてきていて、小麦粉を水で溶いて作る「すいとん」もその一つです。



#### ◎12月11日(木) けんちん汁 【神奈川県】



神奈川県にある建長寺で700年以上前から作られていた「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったとされています。現在では全国で親しまれ、寒い季節や節分などの行事食として食べられています。

#### ◎12月16日(火) 石狩汁 【北海道】

北海道の石狩川ではサケ漁が盛んだったことから漁師料理として「石狩鍋」が作られ、北海道の郷土料理になっています。給食ではアレンジして「石狩汁」としました。サケとともに北海道で多く生産される、じゃがいもやたまねぎ、コーンの入ったみそ汁に、酪農の盛んな北海道にちなんで最後にバターを入れて仕上げます。

