

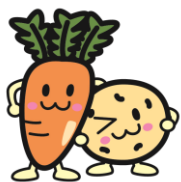
がつ  
12月

# きゅうしょくだより



令和7年12月  
呉市学校給食共同献立実施校  
給食だより  
発行：呉市教育委員会学校安全課

朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。今年も残すところあと1か月です。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、寒さに負けない体をつくりましょう。



## 寒さに負けない食事をしよう！



～寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイント～

### たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体をつくるたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



### 脂質も上手に取り入れよう！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とり過ぎには注意しましょう。



### 毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高め、かぜをひきにくくしてくれます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



### のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、体の中にウイルスが入ってくるのを阻止します。



### 食事前の手洗い

手にはかぜなどのウイルスがついています。手洗いをしないで食事をすると、食べ物と一緒にウイルスが体内に入ってしまう。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを落とし、落としてから食事をしましょう。



### 冬至と食べ物について

今年の冬至は12月22日です。冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、「太陽がよみがえる日」と言われていました。冬至には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃや小豆などを食べたりして力をつける習慣があります。

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



かぼちゃ

赤い色が病気や災難を起こす悪いものを払うとされ、小豆粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる習慣があります。



あずき

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言われています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれています。



ぎんなん

れんこん

にんじん

### 12月の献立から

#### ☆くわいのからあげ

くわいは、福山市で多く作られている冬が旬の野菜です。大きな芽が出るころから「縁起のよい」食べ物と言われており、おせち料理によく使われます。



#### ☆うずみ

福山市の郷土料理です。江戸時代の倭約政策により、ぜいたく品とされた鶏肉やえびなどの貝を、ごはんの下に入れて、見えなくして(うずめて)食べたのが始まりと言われています。

#### ☆呉っ子元気パンプキンカレー

冬至にちなんで、呉っ子元気カレーに、かぼちゃを入れています。



### 料理紹介

#### ☆くわいのからあげ

<材料> (各適量)

- ・くわい (小さめ)
- ・揚げ油
- ・塩

<作り方>

- ① くわいをよく洗い水を切る。
- ② 芽をつけたまま油で揚げ、塩をふる。



ホクホクとした食感がたのしめます。