

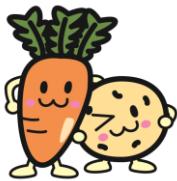
12月

きゅうしょくだより

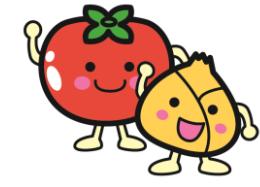


令和7年12月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

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。



さむ 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と！

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ります。



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います。せっけんを使ったていねいな手洗いでウイルスを流しお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年のうちで最も短い時間が短く、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」と言わっていました。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。



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。



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。



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。大きな芽が出るところから「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。



☆うすみ

福山市の郷土料理です。江戸時代の僕約政策により、せいたく品とされた鶏肉やえびなどの肉を、ごはんの下に入れて、見えなくして(うすめて)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）
- ・油（あぶら）
- ・塩（しお）

＜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楽しめます。