

# 12月給食だよ!

令和7年11月27日  
寒河江市立高松小学校 発行

「冬は寒いし、水は冷たいし、手洗いはいいや。」と、思っている人はいませんか？  
冬は空気が乾燥し、ウイルスが活発になる時期です。石けんでしっかりと手を洗ってからのアルコール消毒が風邪予防には効果的です。特に食事前は、石けんを使ってしっかりと洗うように意識してみましょう。

## きれいに手を洗おう!!



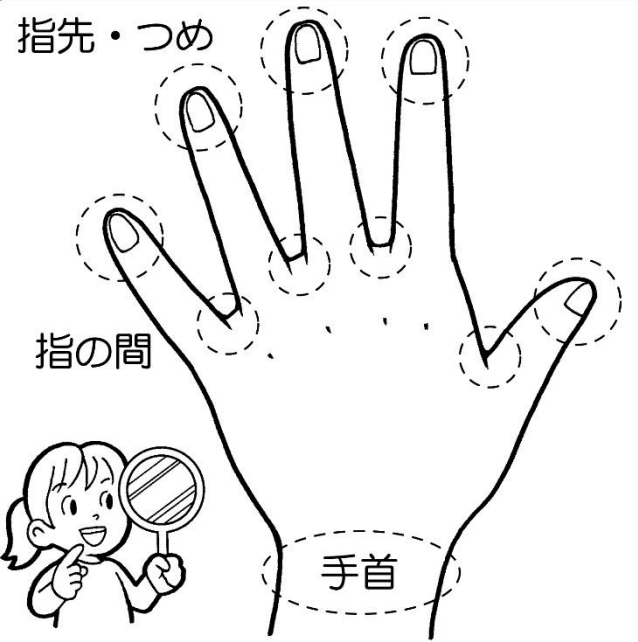
石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

## Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

**A.** アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



## ココをチェック！ 洗い残しが多いところ



ねらい	日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
鉄分の働きを知ろう	予定こんだて	とりごぼうごはん 牛乳 <u>あおなのごまあえ</u> <u>だいこんのみそしる</u>	ごはん 牛乳 <u>こうやどうふの</u> <u>ユーリンチー風</u> ブロッコリーのわふうあえ たまごスープ	ごはん 牛乳 <u>しおさばやき</u> <u>きりぼしだいこんの</u> <u>オイスターソースいため</u> はくさいのみそしる	ごはん <u>のりチーズなっとう</u> 牛乳 わふうコロッケ かおりあえ ちゅうかみそスープ	<sup>しょうく</sup> 食パン りんごジャム 牛乳 カルツォーネ イタリアンサラダ <sup>こまつな</sup> 小松菜入りクリームシチュー
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん ごまあぶら ごま	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも ばんこ	パン さとう こめこ あぶら じゃがいも バター
	あかのなかま	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あつあげ とうふ わかめ みそ	牛乳 こうやどうふ かまぼこ たまご	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 なっとう チーズ のり ぶたにく きゅうにく みそ	牛乳 ぶたにく パーコン
	みどりのなかま	ごぼう にんじん あおな もやし だいこん	ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん しいたけ えのき にら	きりぼしだいこん しいたけ にんじん もやし ピーマン はくさい しめじ ねぎ	たまねぎ だいこん にんじん あおじょ コーン もやし メンマ しいたけ ねぎ にんにく	りんご キャベツ ブロッコリー パプリカ たまねぎ にんじん こまつな
ねらい	日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ビタミンの働きを知ろう	予定こんだて	<u>ねぎしおぶたどん</u> 牛乳 <u>だいこんのあさづけ</u> わかめスープ 【ビタミンB】	ごはん 牛乳 <u>ぶりみそづけフライ</u> いそべあえ <u>きのこのみそしる</u> 【ビタミンD】	ふゆやさいの チキンカレーライス 牛乳 かいそうサラダ <u>みかんゼリー</u> 【ビタミンC】	ごはん 牛乳 とりにくのちょうせんやき おひたし 県産なめこのみそしる 【ビタミンA】	<u>さばとトマトのスパゲティ</u> 牛乳 キャベツとだいずのサラダ 【ビタミンA、C、D】
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	ごはん こむぎこ ばんこ あぶら	ごはん あぶら さとう	ごはん さとう ごまあぶら	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう マヨネーズ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	牛乳 ぶり みそ のり あぶらあげ	牛乳 とりにく チーズ かいそう まぐろ	牛乳 とりにく あぶらあげ	牛乳 さば ぶたにく だいず とりにく チーズ
	みどりのなかま	にんにく しょうが ねぎ もやし ピーマン レモン だいこん きゅうり にんじん ねぎ	もやし ほうれんそう にんじん しめじ えのき たまねぎ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう ブロッコリー えだまめ キャベツ コーン あおじょ みかん	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん なめこ だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



12月の献立から



冬に負けない食事とは

今年の冬至は、12月22日(月)

どうして冬至に、「あずきかぼちゃ」を食べるの？

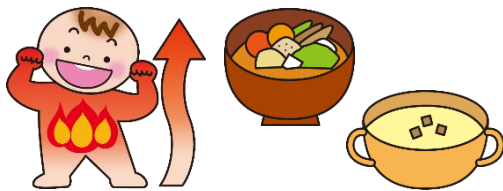
冬至は1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日になります。この日に、かぼちゃを食べて栄養をとり、体を温めるゆず湯に入るといいと言われています。かぼちゃは病気を防ぎ、ゆず湯は風邪を引かないようにするためだそうです。

また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとも言われていて、「れんこん」「ぎんなん」「うどん」「にんじん」などがあります。かぼちゃも別名「なんきん」です。さらに、あずきの赤い色は厄除けや魔除けの色とされています。「かぼちゃ」と「あずき」を一緒に食べられる「あずきかぼちゃ」は、冬至にぴったりの料理なのですね。

冬に負けない食事の3つの POINT

1. からだを温める

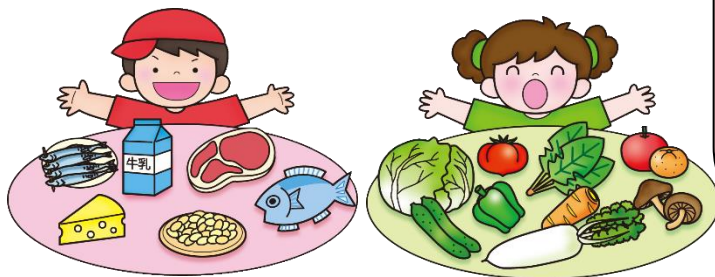
食事を摂ると代謝が活発になり、からだが温まる。  
温かい汁物や根菜類を積極的に摂っていこう！



2. 免疫力を高める

免疫細胞の材料となる「たんぱく質」  
粘膜を強くする「ビタミンA」  
抵抗力を強くする「ビタミンC」

を意識して  
摂取しよう！



3. 腸内環境を整える



腸は「第二の脳」とも言われているくらい、多くの神経細胞が存在し、感情にも深く関わっている。そのため、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気になりやすくなるので、ストレスをためずに、食物繊維や発酵食品を意識して摂取し、腸内環境とよくしていこう！



12月5日(金)カルツォーネ

「カルツォーネ」とは、イタリアナポリ発祥で、ピザ生地に具材をのせ、三日月型に折りたたんで作られる包み焼きピザです。

具材には、ピザに使われるような材料で、トマトソースやチーズ、ハムなどが使われます。包み焼きスタイルのため、中のチーズが冷めにくく、食べ歩きにも適しているピザです。

ねらい	日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ちゅうかおこわ風 牛乳 県産キャベツの しょうが い やさい 生姜入り野菜みそスープ	つやひめごはん 牛乳 ほっけのしおやき けんさん 県産だいこんのそぼろに あつあげのみそしる さ が え し ひめきゅうしょく 【寒河江市つや姫 給食】	ごはん 牛乳 けんさん 県産ぶたにくの ケチャップいため ブロッコリーのナムル けんさん 県産はくさいのスープ	ごはん 牛乳 いわしのおろしに もやしとささみの ちゅうかあえ けんさん 県産かぶのみそしる	やまこめもちりパン 牛乳 フィレオチキン あずきかぼちゃ けんさん 県産白菜のコンソメスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	つやひめごはん さとう かたくりこ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ごはん ごま さとう ごまあぶら	パン さとう あぶら こむぎこ ばんこ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく こんぶ パーコン みそ	牛乳 ほっけ とりにく あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ チーズ わかめ	牛乳 いわし とりささみ あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく パーコン
	みどりのなかま	にんじん しめじ こねぎ キャベツ きゅうり かぶ しめじ だいこん コーン たまねぎ しょうが	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ もやし えのき こまつな	にんにく しょうが にんじん ピーマン コーン ブロッコリー はくさい ねぎ	だいこん もやし きゅうり にんじん かぶ かぶのは ねぎ	かぼちゃ あずき はくさい にんじん たまねぎ えのき

ねらい	日(曜)	22日(月)
冬に負けない食事を知ろう	予定こんだて	牛乳 スパゲティミートソース ミニオンズポテト カラフルサラダ 手作りココアプリン
	きいろのなかま	スパゲティ オリーブオイル あぶら バター こむぎこ じゃがいも ビスケット さとう
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく なまクリーム
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん トマト パジル ブロッコリー だいこん コーン パプリカ いちご

☆お知らせ☆

3学期 最初の給食は、  
1月13日(火) です。  
給食だより1月号は、  
R8.1月7日(水)配信予定です。

充実した年末年始を  
お過ごしください(\*^-^\*)

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。また、様々な事情で献立が変更になる場合があります。

クリスマス3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 レベル★  
クリスマスは何をお祝いしているのでしょうか？  
1 サンタクロースのお引越  
2 ケーキをはじめて作った日  
3 イエス・キリストの誕生

Q2 レベル★  
クリスマスケーキに欠かせない生クリームを泡立てるときに使う道具は？  
1 1  
2 2  
3 3

Q3 レベル★★  
クリスマスケーキは、国によっていろいろな形があります。フランスの「ブッシュ・ド・ノエル」というケーキは何の形をしているのでしょうか？  
1 くっ  
2 まき  
3 ろうそく

Q4 レベル★★★  
クリスマスのごちそうとして食べられるのがターキー「Turkey」ですが、日本では七面鳥（七つの面を持つ鳥）と呼ばれます。なぜでしょう？  
1 興奮すると首から上の部分が青や赤に変わるから  
2 おなかのすぐと顔が緑から赤に変わるから  
3 頭に七色の羽があるから