

12月給食だより

令和7年度 12月
岩出市学校給食共同調理場

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して抵抗力を高め、風邪をひき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



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



もうすぐ冬休み！

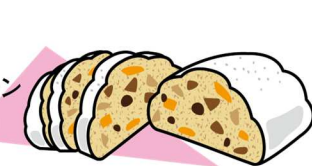
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



給食レシピ紹介

〈タラのプロバンス風〉

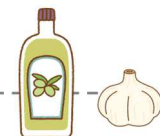
【材料 1人分】

タラ切り身	1切 (50g~60g)
かたくり粉	6g
揚げ油	適量
玉ねぎ	10g
にんにく	0.5g
トマト	15g
オリーブ油	0.5g
トマトケチャップ	5g
塩	0.05g
砂糖	0.05g
バジル (粉)	0.02g
こしょう	0.02g

【作り方】

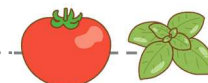
- ①タラはかたくり粉をまぶし、170~180℃の油で揚げる。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切り、トマトは皮を湯むきして粗みじん切りにする。
- ③②をオリーブ油でいため、玉ねぎに火が通ったらAで調味する。
- ④①に③をかける。

トマトやバジルの風味
でタラをグレードアップ



【一口メモ】

プロバンスとは、フランス南部にある地方の名前です。プロバンス地方では、にんにくとオリーブオイルとハーブを味付けによく使うのが特徴です。食材としては、地中海に面しているため魚介類やトマトがよく使われています。



【12月の行事食】 「冬至の献立」



「かぼちゃ入りすいとん汁、鶏肉のゆず香揚げ」

冬至は、その年によって日が変わり、今年は12月22日になります。冬至は、1年のうちで最も昼の時間（日の出から日没）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、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされている小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。給食では、冬至献立として鶏肉を揚げ、ゆずの皮と果汁を加えた甘めのタレをからめたものと、かぼちゃ入りのすいとん汁を提供します。