

# 12月 給食だより

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って抵抗力を高め、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**



**強い抗酸化作用で体を守る**

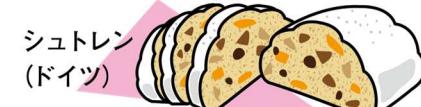


**もうすぐ冬休み！**

はやね はやお あさひる ゆう しょくか た きそくただ  
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掛けましょう。



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



クリスマス  
プディング  
(イギリス)

令和7年度 12月  
岩出市学校給食共同調理場

# 給食レシピ

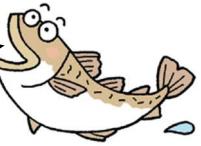
紹介

## 〈タラのプロバンス風〉

【材料 1人分】

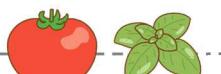
タラ切り身	··· 1切 (50g~60g)
かたくり粉	··· 6g
揚げ油	··· 適量
玉ねぎ	··· 10g
にんにく	··· 0.5g
トマト	··· 15g
オリーブ油	··· 0.5g
A トマトケチャップ	··· 5g
塩	··· 0.05g
砂糖	··· 0.05g
バジル(粉)	··· 0.02g
こしょう	··· 0.02g

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ので魚介類やトマトがよく使われています。



【作り方】

- タラはかたくり粉をまぶし、170~180°Cの油で揚げる。
- 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。
- ②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。

## 【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年のうちで最も長い時間(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、赤い色が邪氣(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。