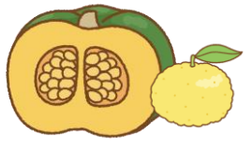
12月 給食だより

令和８年度　12月
岩出市学校給食共同調理場



＊＊＊【12月の行事食】＊＊＊　「冬至の献立」

「かぼちゃ入りすいとん汁、たらのゆずおろしソース」

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、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や「運」を呼び込むとされる「ん」のつく食べ物などを食べ、力をつける習慣ができたそうです。給食では、冬至献立としてたらを揚げ、ゆず果汁と大根おろしを加えたソースをかけたものと、かぼちゃ（なんきん）入りのすいとん汁を提供します。



苦手な野菜も
食べやすくなります



〈チーズ入りグリーンサラダ〉【材料（１人分）ｇ】

	キャベツ	25
	きゅうり	10
	ブロッコリー	8
	ツナ	7
	チーズ（ダイスカット）	7
A	酢	2
A	うすくちしょうゆ	0．7
A	サラダ油	1．5
A	塩	１つまみ
A	砂糖	1．6

【作り方】

① キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、ブロッコリーは小房に分けて切ります。
② ①をゆでて、水気を切って冷ます。
③ Ａを合わせてドレッシングを作ります。
④ ②とツナ、チーズを合わせてドレッシングで和えればできあがり！

【一口メモ】

チーズを自分で切っても作れます。5mm角くらいに切ってください。ドレッシングは、いろいろな野菜と組み合わせてもおいしいですよ。「このサラダ大好き！」と教えてくれることが多い献立です。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

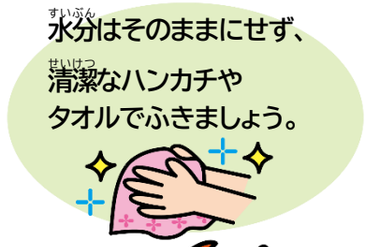
寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう！

冬場は水が冷たくて、手洗いがおろそかになりがちです。水洗いだけでは手の細菌やウイルスは約80％も残ったままになってしまいます。石鹸をつけてしっかり手を洗いましょう。





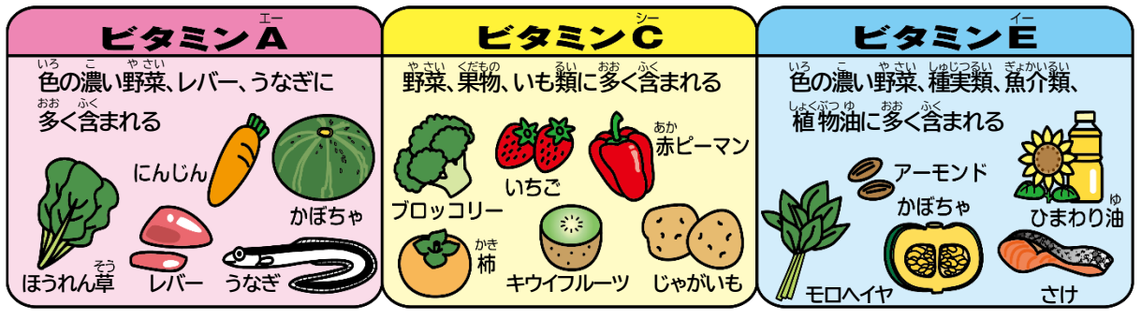


感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンＡ・Ｃ・Ｅ」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用・・・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



「冬至」に、かぼちゃを食べると「運」を呼び込むという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンＡ・Ｃ・Ｅを含む、まさに風邪予防にピッタリの食べ物です。かぼちゃは夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



寒い冬も、食べ物からACEパワーをもらって元気に過ごしましょう！