

# 食育だより



令和7年度

## 12月号

令和7年11月28日発行

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがかぜやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

## かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



体を温めよう!

食事の手洗いを忘れずに!

規則正しい生活が一番!

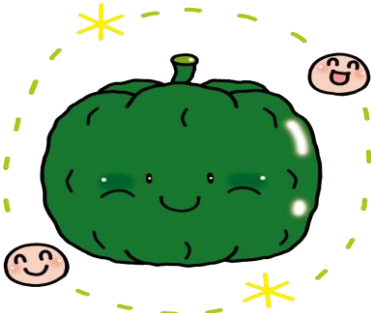


# 知っていますか 12月の食文化

本校の12月19日（金）の給食は、「もうすぐ冬至献立」です！

12月は「師走」ともいいます。禅師（師）が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

## 冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

## 年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

## おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

## 🎄 学校給食のレシピ 🎄 🎄



### 焼くだけ簡単！鶏肉料理2品

#### 鶏のにんにく焼き（4人分）

鶏もも肉	300g
A	
しょうゆ	大さじ2（36g）
酒	小さじ1（5g）
にんにく（すりおろす）	1/2かけ（5g）
たまねぎ（すりおろす）	中1/4個（50g）
サラダ油	適量

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①にAの調味料で30分以上下味をつける。
- ③油をひいたフライパンで②を焼く。

焼くときは皮を下にして、焼き目がついたなら裏返すと皮がパリッとおいしく仕上がります。



皮をしっかりと焼くのがポイント♪

#### 鶏のみそ焼き（4人分）

鶏もも肉	300g
A	
みそ	大さじ2（36g）
みりん	大さじ2（36g）
酒	大さじ1（15g）
砂糖	大さじ1（9g）
サラダ油	適量