



# 食育だより

令和5年12月

吉見町学校  
給食センター

今年もあと1か月となりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れ12月は「師走」といいます。「師」は僧侶（お坊さん）のことです。年末の法事などで走り回るほど忙しいという様子からつけられたようです。カゼなどで体調を崩さないよう、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。



## \*カゼに負けない食事をとろう\*

冬休みには「クリスマス」に「お正月」と楽しいイベントが続きますが、好きなものばかり食べているとカゼをひきやすくなります。栄養バランスのよい食事を3食とりましょう。どんな食べ物がいいのでしょうか？

<p><b>たんぱく質</b> 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。</p> 	<p><b>炭水化物</b> せきや発熱でエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。</p> 	<p><b>ビタミンA・C</b> 皮膚や・鼻・のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。</p> 
--	---	---

## \*吉見中学校社会体験チャレンジ事業\*

11月8日～10日の3日間、吉見中学校の2年生2人が給食センターで職場体験学習を行いました。調理員さんに教えてもらいながら、野菜を洗ったり、大きな釜で100キロ以上の汁物を混ぜたり、色々な体験をしました。いつも食べている給食を作る大変さを実感してくれたようです。



## \*12月の行事食\*

12月20日（水）は **クリスマス献立**です。  
**カレーピラフ・牛乳・野菜スープ・もみの木ハンバーグ・星のマカロニサラダ・クリスマスショコラカップケーキ**  
**もみの木ハンバーグ**…もみの木の形のハンバーグをオーブンで焼きました。もみの木は冬でも緑が濃く生命の力強さの象徴とされたため、クリスマスツリーとして使われてきました。  
**星のマカロニサラダ**…星形のマカロニを使ったサラダです。卵を使っていないマヨネーズで和えました。

### おみそか

12月31日にそばを食べる風習があります。1年の締めくくりに年越しそばを食べます。「そばのように細く長く生きる」とか「切れやすいそばのように1年の苦労や災いを断ち切る」といういわれがあるそうです。



## \*給食センター紹介～やきそばができるまで～\*

吉見町の給食のメニューのひとつ「焼きそば」について紹介します！家庭で作る「焼きそば」とは、ちょっと違います！



めんを油で揚げます。ほぐしながら丁寧に。

ひき肉、キャベツ、もやしなど具を炒めます。

めんと具を合わせます。量が多いのでかなり大変な作業です。

焦げないように丁寧に混ぜていきます。

**完成**