

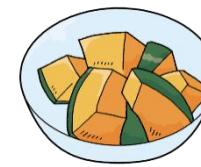
12月号より 食育だよ

2025年12月
吉見町
学校給食センター

いよいよ 12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

知っていますか？12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。12月は1年の最後を締めくくる月として行事食が伝わっています。



冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至を過ぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられています。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。



今月の地場産野菜：だいこん・はくさい

吉見中学校社会体験チャレンジ事業



11月5日～7日の3日間、吉見中学校の2年生3人が給食センターで社会体験チャレンジを行いました。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。



みんな大好きABCスープ♪アルファベットの形をしたマカロニが入っているよ！！

《 ABCスープ 》

一材料一
4人分

	適量
・油	80 g
・とり肉	80 g
・にんじん	130 g
・玉ねぎ	130 g
・水	適量
・キャベツ	30 g
・アルファベットマカロニ	5 g
・コンソメ	2 g
・塩	少々
・こしょう	8 g
・しょうゆ	8 g



- 作り方
- ① とり肉を一口大に切る。
 - ② にんじんはいちょう切り。玉ねぎは短冊切り。キャベツは1cm幅位に切る。
 - ③ 鍋に油を入れ熱し、とり肉を炒める。
 - ④ とり肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを入れ、よく炒める。
 - ⑤ 水を加えて煮込みあくをとる。
 - ⑥ キャベツ、マカロニを入れる。
 - ⑦ マカロニが固まらないように少しませながら煮込む。
 - ⑧ マカロニが柔らかくなったら調味して完成♪

*調味料はあくまでも目安です。お好みで調整してください