

12月号 食育だよ

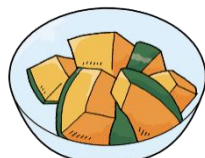
2025年12月
吉見町
学校給食センター

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、外出時や食事の手洗い・うがい大切です。そして毎日、好ききら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。

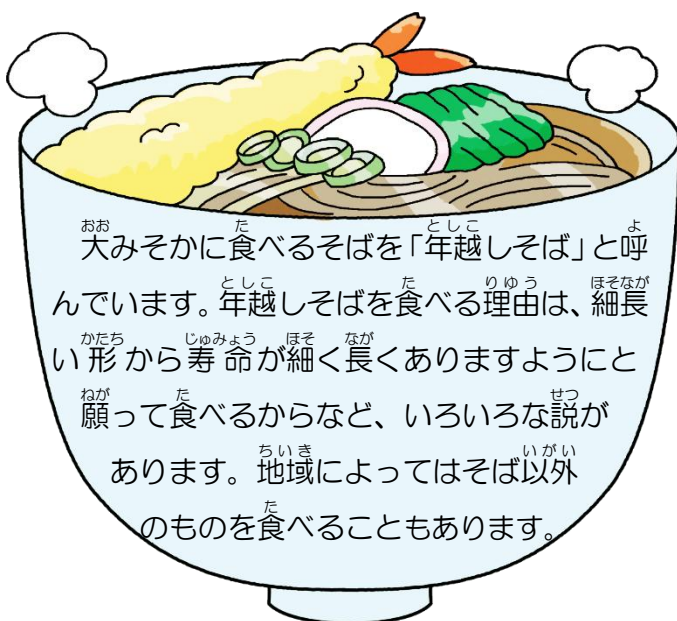
知っていますか？12月の食文化

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。

とうじ
冬至



としこ
年越しそば



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」と考えられていました。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。

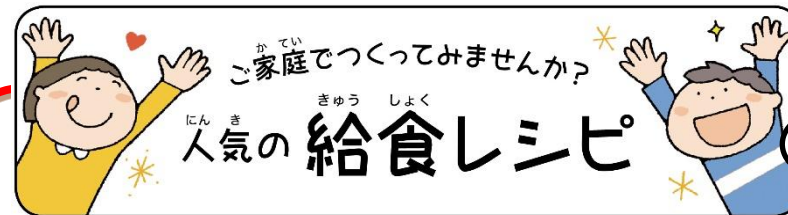


今月の地場産野菜：だいこん・はくさい

* 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。



人気の給食レシピ

輸入食材の店やディスカウントストアで売っているかも♪探してみてくださいね！

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》

材料	4人分
油	適量
とり肉	80g
にんじん	80g
玉ねぎ	130g
水	適量
キャベツ	130g
アルファベットマカロニ	30g
コンソメ	5g
塩	2g
こしょう	少々
しょうゆ	8g



—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ぜながら煮込む。
- 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