

食育だより 12月



令和7年12月
秩父第一中学校共同調理場発行

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1ヶ月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会が増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

冬至は1日が最も短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃを食べると、元気に冬を越せると言われています。寒い季節、温かい食卓で心も体もほっとする時間を過ごしましょう。

12月22日は冬至



作ってみませんか

《冬至カレー》

【材料】4人分

鶏もも肉	200g
かぼちゃ	150g
にんじん	100g
れんこん	50g
だいこん	50g
ごぼう	30g
玉ねぎ	150g
にんにく	少々
しょうが	少々
サラダ油	3g
塩・こしょう	少々
カレールー	適量
ケチャップ	5g
ソース	2g
水	適量

【作り方】

- 1 鶏肉は一口大、野菜は食べやすい大きさに切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 2 なべに油を熱してにんにく・生姜を入れて香りを出してから肉と野菜を炒める。
- 3 水を入れてアクを取りながらよく煮込み、ルーを入れ、調味料で味を整える。

* 冬至に食べると縁起が良いとされる、「にんじん・なんきん(かぼちゃ)、れんこん」が入ったカレーです。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間でした。地元の食材や郷土食を多く取り入れた給食となりました。ふるさととの味や地元食材を大切にしていきたいと思います。



12月19日(金)アニメ給食

日本のアニメは世界からも注目されていて、大きな文化現象となっています。19日は、多くの世代に親しまれている国民的アニメをイメージした献立です。献立を見ながら、ぜひ、あの家族を探してみてください。

