

給食だより12月

令和7年12月

ひたちなか市立勝田第二中学校

12月の目標

食事と文化について知ろう

もうすぐ冬休みです。クリスマスや大みそか、お正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。家族や親戚と過ごすことが増えるこの機会、ごちそうを食べる機会が多くなる一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。



手洗いのポイント



せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに！
ブクブクうがいの後には、ガラガラうがいをすると効果的です。



冬休みの食生活～10のポイント

た (食)ベすぎに気をつけよう 	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう 	し しっかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	ゆ つくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちのお手伝いをしよう
み みんなで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お)やつは時間と量を決めよう 	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

新年への願いを込めた年末年始の行事食

年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物「運」を呼び込む！



大みそか

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べる風習があります。

年越しそば



正月

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。



12月の給食について

★旬の食材をたくさん取り入れています。

さば、たら、れんこん、白菜、長ねぎ、大根、里いも、ごぼう、人参、かぼちゃ、小松菜、カリフラワー、ブロッコリー、水菜、チンゲンサイ、セロリ、さつまいも、みかん など

★冬至にちなんだ献立を取り入れています。

ほうとう

★クリスマスメニューを取り入れています。

チキンライス オムレツ 小松菜とチーズのサラダ クリスマスデザート



高血圧を予防しよう！

～カリウムを積極的に摂りましょう！～

カリウムは、減塩を心がけたいとき、むくみを取りたいときなどに役立つ栄養素で、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外へ排出する働きがあります。

野菜・果物・いも類・肉・魚など、加工前の食材には多く含まれていますが、水に溶け出す性質があるため、「茹でる・煮る」調理法ではなく、「焼く・蒸す・切らずに丸ごと茹でる」など素材を活かす調理法で効率よく摂取するようにしましょう。
☆そのまま食べられる果物は含まれる栄養素を丸ごと摂ることができるのでおすすめです！

カリウムが多く含まれる食品の例



花野菜のシチュー

<1人当たり>
エネルギー 188kcal
食塩相当量 0.8g

【材料】(4人分)

・鶏もも肉	160g
・じゃがいも	160g
・人参	50g
・玉ねぎ	200g
・ブロッコリー	50g
・カリフラワー	50g
・サラダ油	小さじ1
・バター	16g
・小麦粉	大さじ2
・牛乳	160cc
・コンソメ	小さじ1
・塩・こしょう	少々
・水	400cc～

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、じゃがいも、人参は厚めのいちよう切り、玉ねぎは角切りにする。ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け下茹でしておく。
※加熱は電子レンジを使うのもおすすめ！
電子レンジ 500w 約2分
- ② ホウワイトルウを作る。
熱した鍋に、バターを溶かし小麦粉を加え炒める。
※焦げないように注意！
- ③ 別の鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいもを加え炒める。
- ④ ③の鍋に水を加え、具材に火が通るまで煮る。
- ⑤ ②のホウワイトルウ、牛乳、コンソメ、塩、こしょうを加え煮る。
- ⑥ 最後に下茹でしたブロッコリー、カリフラワーを加え仕上げる。

手作りのホウワイトルウの材料は、小麦粉とバターのみで作っているので、市販のルウを使うより脂質や塩分を抑えることができます！