

令和7年12月

給食だより

安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター



朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。空気の乾燥とともに、様々な感染症にかかりやすくなります。水の冷たさに手洗いがつらく感じられる時期ですが、自分自身を守るため、そして周りの人に感染を広げないためにも、食事の前には石けんをしっかりと泡立てて、丁寧に手を洗いましょう。そして、元気な体で楽しい年末年始を迎えましょう。

今月のめあて「日本の伝統的な食事について知ろう」

季節の行事やお祝いの日にいただく特別な料理を「**行事食**」といいます。行事食には、**家族の幸せや健康を願う**気持ちが込められており、日本では昔から季節の移ろいに合わせてその時期にふさわしい食べ物が受け継がれてきました。年末年始には、家族で食卓を囲みながら、日本の食文化に触れてみましょう。

年末年始の年中行事と行事食

12/22 冬至

一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。冬が旬のゆずは、その強い香りで邪気を払うという意味があります。また、幸運を呼び込むために、かぼちゃ（別名：なんきん）をはじめ、にんじん、れんこん、かんてんなど、「ん＝運」が重なる食材を食べるようになったそうです。



かぼちゃと小豆の
いとこ煮



1/1～

正月

一年の始まりに年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

一つ一つの食材に、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。



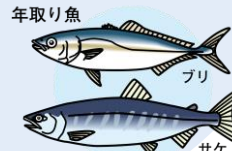
おせち料理

12/31 大みそか

一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」や「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。地域によっては、あん入りのもちを入れたもの、もちを入れないものもあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

1/7 人日の節句

五節句の一つで、春の「七草がゆ」を食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

1/15 小正月

旧暦の1月15日は満月に当たり、かつてはその日が正月でした。餅をついてマユダマを飾り、小豆がゆで豊作を願う習わしが全国的に行われています。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



小豆がゆ



おせちづくりにチャレンジ



簡単に作れるおせち料理を紹介します。

さつまいもきんとん

漢字で書くと「金団」。黄色を黄金に、栗を小判に見立て、今年も豊かな一年であるようにと願います。一般的なおせち料理は栗を使用しますが、今回は千葉県の特産物であるさつまいもで作ります。

材料(4人分)

材料	分量	切り方/下準備
さつまいも	大1本	2cm角切り
りんご	1/2個	皮をむき、半分はすりおろす 半分は1cm角切り
A	砂糖	大さじ1~2 (加減しながら加える)
	みりん	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	白ワイン	小さじ2 (白ワインがない場合、料理酒で代用)
	レモン果汁	小さじ1
	水	50ml (加減しながら加える)

千葉県のおもな産地

香取市 成田市 多古町



食物繊維が便秘の改善に
ビタミンCで風邪を

ひきにくくする

作り方

- ①さつまいもは皮を厚くむき、切って水にさらす。
- ②①の水気を切って、ふんわりとラップをかけ電子レンジ 600w 約3分加熱する。(固ければ追加で加熱する)
熱いうちに粗くつぶす。
- ③りんごを鍋に入れて、Aを加え火にかけ、半分透き通るまで弱火~中火で煮る。
※水分が少なくなったら足す。
※素材の甘さを生かすため、砂糖は加減して加えるとよい。
- ④③に②を加え、よく混ぜながら好みの固さ・味になるように仕上げる。

【イラスト引用】『おいしい和食のはなし：イラストアーカイブス』農林水産省



寒い冬をのりきる! なべ料理のすすめ

寒さに負けない体づくりのためには、肉や魚に多く含まれる**たんぱく質**に加え、**ビタミンA**や**ビタミンC**を多く含む食品をとるようにしましょう。旬の食材をたくさん使ったなべ料理は、栄養価が高く、体が温まるおすすめの一品です。

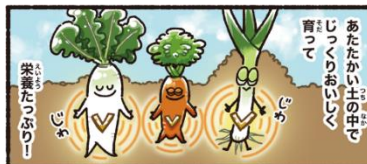
冬が旬の野菜には、にんじん、だいこん、ねぎ、はくさい、ほうれんそうなどがあります。これらの野菜には、体内でビタミンAに変わるβカロテンや、免疫力を高める働きのあるビタミンCが豊富に含まれています。煮ることで野菜のかさが減り、生のままよりもたくさん食べられるため、なべ料理は寒さに負けない体づくりにぴったりです。

今年度も登場!! 生徒考案

職場体験献立

職場体験に来た生徒が、千葉市の中学生に食べてもらいたい献立を考えてくれました ✨ 中学生の想いが込められた献立に、学校給食センターの栄養士も感心しました! 職場体験の献立は、学校給食予定献立表でお知らせしているので確認してください。

ふゆやさい さんじょう 冬野菜 レンジャー 参上



【主な引用/参考文献等】『こころとからだのけんこう学校給食 2024 年 11 月号』(p.75) 全国学校給食協会

松本恒『給食&食育だよりセレクトブック』(p.67) 少年写真新聞社

石井雅幸・鈴木映子『クイズで指導!! 食育パワーポイントブック』(p.62) 少年写真新聞社

『おいしい和食のはなし』農林水産省ホームページ