

12月

# 給食だより



千葉市立越智小学校  
令和7年12月

令和7年も最後の月、12月になりました。楽しい冬休みがやってきますね！クリスマス、大掃除、大晦日、お正月・・・色々な行事が目白押しで、ついつい健康管理がおろそかになりがちです。寒いからといって家でゴロゴロしたり、ごちそうやお菓子を食べ過ぎたりすると、抵抗力がなくなって風邪や感染症にかかりやすくなってしまいます。楽しい冬休みを過ごすためにも、生活のリズムを崩し過ぎないように『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』『十分な睡眠』を、こころがけましょう。

## 12月の注目献立



### 千葉県緑区大高町でとれたサラダ菜



2日(火)

サラダ菜とビーフンのソテー

越智町からすぐ近くの大高町では、サラダ菜のハウス栽培が盛んにおこなわれています。

千葉市で収穫されるサラダ菜の99%は大高町で栽培されたものだそうです。

2日の給食では豚肉やビーフンと一緒に炒めて、ごはんに合わせていただきます。

### ・3日 “コーンとじゃこのトースト”

食パンに、すりおろしたにんにくとコーン、ちりめんじゃこ、マヨネーズをあわせたものをぬり、チーズをのせて焼きます。朝ごはんにもおすすめの、あまくないおかずパンです。ちりめんじゃこをしらす干しにしてもおいしく作れます。

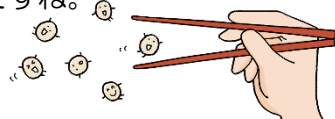


### ・5日 “ごもくまめ” ～はしの使い方みなおそう～

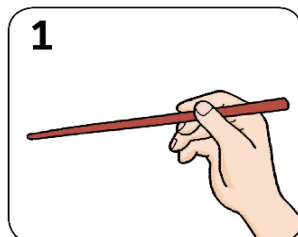
みなさんははしを上手に使えていますか？

五目豆はコロコロしているので、食べるときにはしを正しく持てているか意識してみましょう。

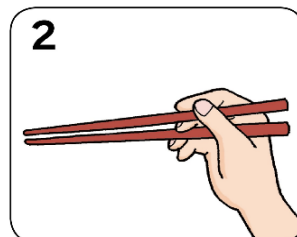
はしを正しく持てると上手に食べることにつながります。正しい持ち方で給食もきれいに食べられるといいですね。



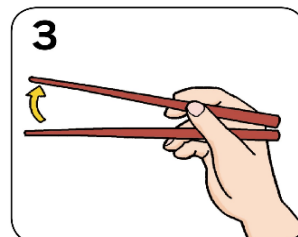
## 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

### ・17日 “さんまのうめに” ～骨を上手にとってみよう～

さんまの骨を自分ではずす練習をしてみましょう。さんまにはしをいれると真ん中に大きな骨があるので、見つけてとりましょう。小さな骨はよくかめば食べられます。梅干しのさっぱりした風味で、ごはんによく合う味付けです。



## 風邪をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌がのどや鼻に入ること  
で、熱が出たり、のどが痛くなったりします。  
感染症なので、風邪をひいている人からもうつ  
ります。かぜをひかないようにするためには、  
毎日外から帰ったらうがい・手洗いをすることが  
大切です。



### 知っておこう！ かぜのおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



発熱



寒気



### 給食で使用している主な食材の産地について

(2025 年 11 月 4 日～11 月 29 日)

給食だよりの紙面にて、前月の給食に使用した主な食材の産地についてお知らせいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	ピーマン	茨城	にんにく	青森
牛乳	千葉	キャベツ	千葉市、愛知、 銚子市、群馬	りんご	長野
パン(小麦)	北海道 埼玉 千葉	さつまいも	香取市、千葉市	しょうが	熊本
豚肉	千葉	にんじん	北海道、千葉市、 八街市	ねぎ	青森
鶏肉	岩手、鹿児島、佐賀	ブロッコリー	新潟、長崎	えのき、エリンギ	新潟
たまご	千葉	とうもろこし (ホールコーン)	北海道	マッシュルーム	千葉(香取市)
生揚げ	千葉(香取)	じゃがいも	北海道	さといも	八街市
さつまいも	千葉(香取)	にら	茨城	オレンジ	オーストラリア
こんにゃく	千葉(八街)	きゅうり	福島	ほうれんそう	千葉(八街市)、 茨城
こまつな	船橋市、千葉市	はくさい、しめじ	長野	きゅうり	宮崎
たまねぎ	北海道	だいこん	千葉、北海道	さやいんげん	千葉(君津市)
もやし	栃木	パプリカ	韓国	パインアップル バナナ	フィリピン