

12月

給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2025年12月



寒ざに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ
じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ
サラダ油

サケ
アーモンド

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。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、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。



今年の冬至は
12月22日

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



給食レシピ ~ 鶏肉のコーンフレーク焼き

【材料】 材料小学生4人分

鶏胸肉皮なし切り身	200g (50g×4枚)
マヨネーズ	大さじ1と1/2
*給食では卵不使用のマヨネーズを使用しています	
トマトケチャップ	大さじ1/2
料理用白ワイン	小さじ1
おろしにんにく	少々
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
コーンフレーク	40g

A

【作り方】

- 鶏肉は厚みが1センチ位になるように薄く切ります。
- Aの調味料で鶏肉に下味をつけます。
- コーンフレークは手でもむなどして、軽くくだいておきます。
- 下味をつけた鶏肉にコーンフレークを付けて170~180°Cのオーブンで12~15分位焼きます。



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみて下さい。



QRコードでも
アクセスできま
す！

