

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



寒さに負けず、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って抵抗力を高め、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



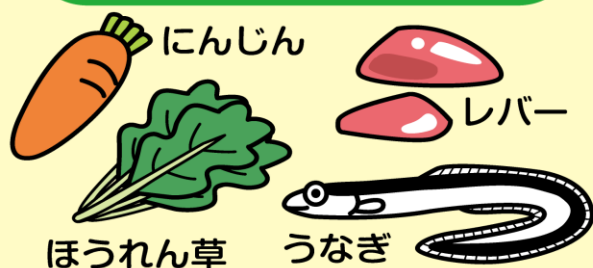
牛乳・乳製品



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。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



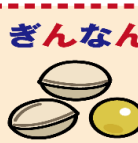
れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

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】

- ① 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。
- ② コーンフレークは手でもむなどして、軽くだいておきます。
- ③ 下味をつけた鶏肉にコーンフレークを付けて170～180℃のオーブンで12～15分位焼きます。
油少量をひいたフライパンで焼いて調理することもできます。



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。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでも
アクセスできま
す!

