



# 12月 給食だより

令和6年11月29日発行  
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
<p><b>手洗いを見直そう!</b> 風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事前や外出したあとは石鹸を使って、しっかりと手を洗いましょう。</p> <p>指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!</p> <p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> <p>水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。</p>				
2日 混ぜごはん 青じそとりつくね 野菜炒め みそけんちん汁	3日 五目うどん 大根サラダ りんごゼリー	4日 ごはん にらまんじゅう 豚キムチ炒め 春雨スープ	5日 ごはん 鯖のピリから焼き 野菜のカレーソテー えのきのみそ汁	6日 ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き ごま和え 貝だくさんみそ汁
12月は、しめくくりの月。自分の食事のマナーは、どうですか?食器の並べ方や箸の持ち方、姿勢など見直してみよう。	麺類は、よくかまずに食べてしまいがち。一口30回かむように心がけましょう。しっかりと噛むと、脳の働きが活性化します。	野菜は、腸内環境を整えてくれる食物せんいが豊富です。給食では、1日に必要な野菜の量の1/3以上使っています。	「て」は、万葉語の「とぶ」という言葉が語源です。炒める時、野菜の水分がはじけ、飛び跳ねるように見えるためです。	寒くなってくると、体の抵抗力が落ちてきます。朝ごはんをしっかりと食べて、体を温めるようにしてください。
9日 ゆかりごはん きんぴら包み焼き 野菜とツナの炒めもの とん汁	10日 コッパン イカメンチカツ 花野菜ソテー ジュリエンヌスープ	11日 ごはん 鰯のみぞれ煮 磯香サラダ 玉ねぎのみそ汁	12日 ごはん 和風ハンバーグ パンプキンサラダ 白菜のスープ	13日 ごはん 焼きぎょうざ チャプチェ わかめのみそ汁
大根は、根を食べる野菜で根菜といえます。根菜は、体を温めます。今日は、豚汁に入れて食べます。	「ジュリエンヌ」とはフランス語で「マッチ棒より細く切った物」という意味です。日本語の意味では、千切りのことです。	日本人は、箸で食べ物を切ったり、つまんだりするために、おのずと手先が器用になったと言われています。	かぼちゃは、ビタミンのE(ACE)と呼ばれるくらい栄養価の高い野菜です。免疫機能を高め、抵抗力を高めます。	日本では、食器を持って食べると行儀がよいですが、韓国では、食器を持ち上げずに、食べる方が、マナーがよいとされます。
16日 ごはん ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 ごまみそ汁	17日 タンメン マセドアンサラダ	18日 ごはん えびしゅうまい ひじきの炒め煮 チンゲン菜のスープ	19日 ☆食育の日 ごはん ユーリンチー 青じそサラダ キャベツのみそ汁	20日 そばろごはん 和風サラダ 根菜汁 かぼちゃムース
旬の大根は、新鮮でみずみずしく、甘みがあります。鍋や炒め物、漬け物など色々な料理で大活躍する野菜です。	牛乳や乳製品には、成長期に必要なカルシウムやタンパク質が多く含まれます。ぜひ、たくさんとってほしい食材です。	ひじきなどの海藻類は、食物繊維が、たっぷりでおなかの掃除をしてくれます。毎日食べるように、心がけましょう。	「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶には、食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。	冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至に「ん」がつくものを食べると、運がよくなると言われています。
23日 ごはん 鱈フライ 野菜のゆず風味和え かきたま汁	24日 ピザトースト オムレツ 茸スープ デザート	25日 ポークカレー 福神漬 野菜サラダ セレクトケーキ	<p><b>冬至(とうじ)</b> </p> <p>「冬至」とは、1年のうちで昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。今年は12月21日になります。</p> <p>ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。</p> <p>昔は、冬になると野菜が少なくなったので、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存していました。「冬至には、かぼちゃを食べると風邪をひかない」とも、言われました。</p>	
食器をきちんと持って食べると、食べこぼしを防ぎ、料理が食べやすくなります。見た目も美しく見えますよ。	パンは、炭水化物でエネルギーの素になります。手で直接触って食べるので、しっかりと手を洗いましょう。	今年、最後の給食です。食べ物や作ってくれた人に、感謝しながら、楽しい給食時間にしましょう。		

## 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年苦勞を断ち切り、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。



## 正月 (1月1日~)

**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。



## 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

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



## 小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



年末年始は、行事食に触れる機会に!