



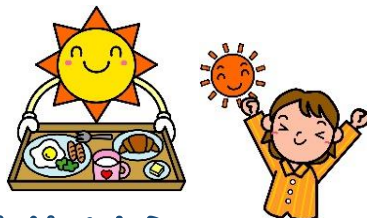
富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和7年12月発行

寒さに負けない食生活を送ろう！

冬休みには、クリスマスやお正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会が少なくなります。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう

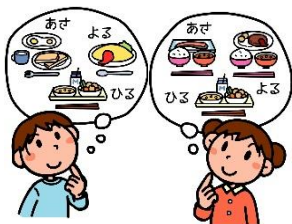
朝起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。



食べ過ぎに気を付けよう

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。

おやつを食べる場合は、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満や虫歯のリスクが高まります。おやつの食べ方にも気を付けて過ごしましょう。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう

近年、郷土料理や行事食を食べる機会や伝統行事に触れる機会が少なくなっているかと思います。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしてもらえたらと思います。



1月 献立掲示板

月	火	水	木	金
<div>給食味めぐり</div> <div>宮城県</div> <div></div>	<div>◆呉汁…宮城県は大豆の栽培面積が北海道について第二位の産地です。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」といいます。呉汁は、その呉をみそ汁に入れたものです。大豆とさまざまな野菜の入った呉汁は、栄養価の高い料理です。</div> <div>◆かんづき…雁(がん)の肉に似ていることからその名がついたと言われる「かんづき」は、宮城県民にとってはおなじみのおやつです。小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、水だけでつくるシンプルなおふんわりとした蒸しパンです。給食では、米粉ケーキミックスと黒砂糖、水で作ります。</div>			<div>9</div> <div>じゃがいも</div> <div>水からゆでると、いもの硬さにムラができにくいですよ。お家で料理をするときに試してみてくださいね。</div>
<div></div>	<div>13</div> <div>黒豆</div> <div></div> <div>黒豆は大豆の一種ですが、豆の皮でアントシアニンという色素が作られるため、大豆とは違い豆が黒くなっていきます。アントシアニンとはブルーベリーなどにも含まれるポリフェノールの一種です。</div>	<div>14</div> <div>さつまいも</div> <div></div> <div>大きく分けると「ねっとり系」「しっとり系」「ホクホク系」があります。味や食感の特徴が異なります。今日は、パンの中に角切りのさつまいもが練り込んで入っています。</div>	<div>15</div> <div>小正月</div> <div>小豆がゆを食べて邪気を払い、一年を健康に過ごすという風習がある地域もあることから、給食では、小豆を使って蒸しパンを作ります。</div>	<div>16</div> <div>鯖</div> <div></div> <div>「青魚の王様」と呼ばれるほど、栄養価が高く、健康によいとされるDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。</div>
<div>19</div> <div>パンサンスー</div> <div>中国料理のひとつです。細切りにした具材を酢やしょうゆなどで作ったタレで和えたものです。</div>	<div>20</div> <div>豆乳</div> <div></div> <div>大豆を煮た汁を絞った液体です。給食では、ケーキや蒸しパンに使います。高たんぱく、低脂質でビタミンB群も豊富に含まれています。</div>	<div>21</div> <div>ビーフン</div> <div>ビーフンは何から作られているでしょうか。 ① 米 ② 小麦粉 ③ じゃがいも</div>	<div>22</div> <div>ナタ・デ・ココ</div> <div>ココナッツの果汁にナタ菌を加えて作るフィリピン生まれの食品です。コリコリとした食感が特徴です。</div>	<div>23</div> <div>春菊</div> <div></div> <div>今日は、富田林産の春菊が登場します。地中海原産で中国を経由して日本へ伝わった野菜です。中国では漢方薬として使われます。</div>
<div>26</div> <div>白菜</div> <div></div> <div>冬の定番野菜です。どんな料理とも相性のいい野菜です。給食では炒め物、煮物、サラダなどで登場します。</div>	<div>27</div> <div>茎わかめ</div> <div>海藻の仲間です。茎わかめはカルシウムを多く含む食材です。お腹の調子を整えてくれる食物繊維を多く含みます。</div>	<div>28</div> <div>ブロッコリー</div> <div>β-カロテンとビタミンCが豊富で免疫力アップや美肌効果もあります。冬の肌荒れや、風邪予防に効果的です。 </div>	<div>29</div> <div>鯖</div> <div></div> <div>鯖が、もっとも脂が乗る時期は、産卵前にした1月～2月の寒さの厳しい時期です。この頃に水揚げされる鯖は「寒鯖」と呼ばれ、濃厚な脂のコクがあります。</div>	<div>30</div> <div>トック</div> <div>米の粉で作られた朝鮮半島の餅です。日本の餅のように粘りや伸びがなく歯切れがよい餅です。<div>※①:そば</div></div>