

12月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和6年11月



今年も残すところあとわずかになりました。寒暖差などで体調を崩す人も少しずつ増えてきています。手洗いや早寝・早起き・朝ごはんの毎日の積み重ねが病気の予防に繋がります。きちんとできているか振り返り、元気に冬を乗り越えられるよう準備をしていきましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

今年の冬至は12月21日です

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、次の日から少しずつ日が長くなることから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。



そこで運をつける「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいと言われています。また、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



12月21日の給食は「冬至」献立です。「ん」のつく「なんきん(かぼちゃ)」のみそ汁や「糸寒天(いとかんてん)」のサラダが登場します。(にんじんも入っています。)しっかりと食べて、「運」を味方につけましょう！

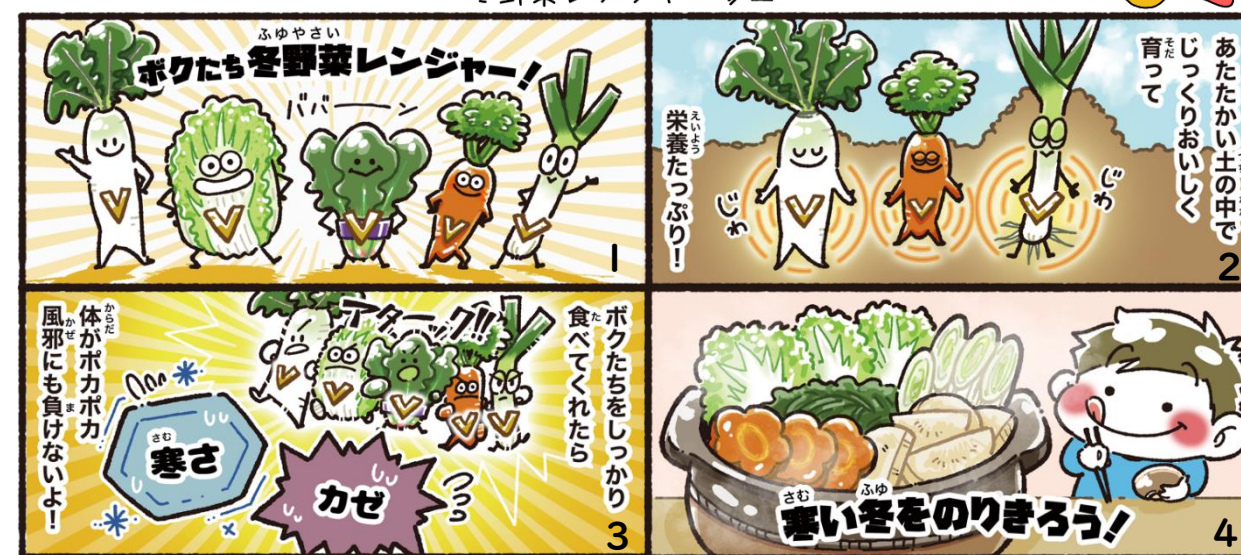
旬の冬野菜をたべよう！

感染症が流行しやすい冬の季節に、病気を予防するためには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが大切です。

この時期に旬を迎える冬野菜には、抗酸化作用(※)のあるビタミンCやβカロテンを豊富に含むものが多く、免疫力を高める効果があります。お鍋がおいしい季節ですので、積極的に摂りたいですね。

※抗酸化作用:免疫機能の低下の原因になる「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

・だいこん 冬野菜 ・ねぎ
・はくさい ・にんじん
・ほうれんそう など

給食のようす ~6年生~

11月末から、ランチルーム給食を再開しました。今年度中に、全学年が体験する予定です♪



トースターでパンを焼きました。

こんがり焼いたパンは、とってもおいしい！



12がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



長岡京市立神足小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう		
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる
2 (月)	わかめごはん きゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの カラフルおひたし	586 19.6	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにやく さとう	わかめ ぶたにく きゅうにゅう かつおぶし きりぼしだいこん とうもろこし ほうれんそう にんじん はくさい
3 (火)	きなこパン きゅうにゅう セルフサンド(ジャキジャキみずな) やさいいっぱいスープ	550 20.3	パン あぶら マヨネーズ	さとう テーブルロール	きなこ ツナ きゅうにゅう ウインナー みずな にんじん たまねぎ キャベツ
4 (水)	ごはん きゅうにゅう とりにくのしょうがやき ひじきのソテー さつまじる	641 25.4	こめ かたくりこ さといも	さとう あぶら	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき しんしゅうみそ しょうが とうもろこし だいこん にんじん にら ねぎ
5 (木)	げんまいいりごはん きゅうにゅう マーボーだいこん きびなごのなんばんづけ	611 22.9	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	きゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ きびなご しょうが だいこん にんじん しいたけ にんにく たまねぎ たけのこ にら
6 (金)	ごはん きゅうにゅう さばのみそに もやしのごまあえ けんちんじる	633 27	こめ ごま	さとう じゃがいも	きゅうにゅう しんしゅうみそ とうふ さば とりにく あぶらあげ しょうが もやし ごぼう けんちん だいこん
9 (月)	ごはん きゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ もやしとわかめのちゅうかサラダ	566 18.9	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく わかめ にんにく だいこん こんにやく もやし しょうが にんじん とうもろこし
10 (火)	ミルクパン きゅうにゅう ふゆやさいのクリームに キャベツのソテー	653 23.6	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	きゅうにゅう とりにく スキムミルク ウインナー たまねぎ かぶ こまつな にんじん とうもろこし キャベツ
11 (水)	ちゅうかおこわ きゅうにゅう ちくわのカレーあげ はくさいのみそしる	673 26.3	こめ ごまあぶら こむぎこ	もちごめ さとう あぶら	ぶたにく ちくわ あぶらあげ きゅうにゅう とうふ しんしゅうみそ たけのこ たまねぎ はくさい にんじん しめじ こまつな
12 (木)	ごはん きゅうにゅう ちゃんこなべ だいずのいそに	622 27	こめ	さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき しょうが いとこんにやく だいこん ながねぎ にんにく にんじん はくさい
13 (金)	ごはん きゅうにゅう さかなフライカクテルソー ス もやしのカレーソテー たぬきじる	701 26.2	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら かたくりこ	きゅうにゅう たまご あぶらあげ さわら さつまあげ もやし にんじん ねぎ こんにやく えのきたけ しょうが
16 (月)	ぶたギムチごはん きゅうにゅう やさいのごまドレッシングあえ サムゲタンスー プ	567 23	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぶたにく しらすぼし きゅうにゅう とりにく はくさいキムチ ほうれんそう とうもろこし しょうが にんじん たまねぎ
17 (火)	こがたコッペパン きゅうにゅう フライドチキン やさしいっぱいスープ カップケーキ	695 26	パン かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら ふんとう	きゅうにゅう ベーコン とりにく たまご にんじん キャベツ
18 (水)	チキンカレー きゅうにゅう だいこんサラダ	663 21	こめ あぶら バター さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう ハム にんにく たまねぎ セロリー キャベツ しょうが にんじん だいこん
19 (木)	ごはん きゅうにゅう さかなのたつたあげ いとかんてんのサラダ かぼちゃのみそしる	680 25.8	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	きゅうにゅう ぶり あぶらあげ あかみそ しょうが キャベツ かぼちゃ いとかんてん にんじん たまねぎ

12月の主な食材の産地は以下の通りです。(資料提供(財)京都府学校給食会他) *食材の入荷状況など都合により変更になる場合もありますのでご了承ください

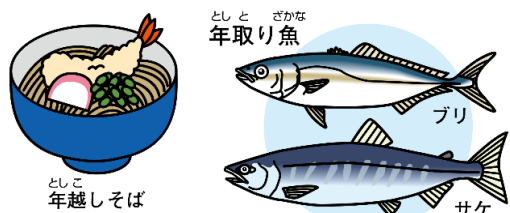
じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道他 にんじん 長崎他 にんにく 青森 にら 高知	かぼちゃ 北海道 ごぼう 青森他 がぶ 京都他 たけのこ 水郷 京都 切干大根 宮崎	大豆 北海道 ベーコン 愛媛・九州他 ハム 愛媛・九州他	さわら 京都 ぶり 京都 さば 京都 きびなご 長崎	豚肉 鹿児島他 京のもち豚ミンチ 京 都 鶏肉 宮崎・兵庫他	地元産(長岡京市産) キャベツ 大根 白菜 ほうれん草 小松菜 ねぎ
--	--	------------------------------------	-------------------------------------	---	---

年末年始は、行事食に触れる機会に！



大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、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～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、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。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

