

給食だより



令和5年12月
長岡第十小学校

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはお正月やクリスマスなどの行事があり、いつもと違い、食事の内容が違ったり、生活時間のリズムが崩れやすくなったりします。また、寒いため外で体を動かす機会が少なくなりがちです。

「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムを整え、寒さに負けず、体を動かしていきましょう！



「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、元気に活動できたり、夜の寝つきもよくなります。また朝食は、高い学力や体力、心の安定につながるものが分かっています。

「食べ過ぎに気をつけよう！」



食事はゆっくりよくかんで、腹八分目を心がけることで食べ過ぎを防げます。おやつを食べる場合は、3食の食事が食べられなくなるような、時間と量を決めて食べることがおすすめです。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、肥満やむし歯のリスクが高まります。

「日本の伝統行事に触れる機会にしよう！」



最近では家族で郷土料理や行事食を食べる機会が減っており、伝統行事に触れることも少なくなっています。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週間が残っているので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わったり、この時期にしかできない遊びをしていただければと思います。

今年の冬至は12月22日です。



冬至とは、1年の中で一番日の出から日の入りの時間が短い日のことを言います。

昔の人は、冬至を過ぎると太陽がよみがえると考え、健康で過ごすために、夏から保存されてきた栄養満点のかぼちゃや、運がつくことから「ん」が2回つく食べ物（にんじん、だいこん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、等）が食べられてきました。

給食でも22日の給食は、「ん」がつく食べ物を意識して、取り入れています。

来年も元気で過ごせるように、おうちでも冬至を意識してみてくださいね。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん にんじん ぎんなん きんかん かんてん うどん

ご家庭でつくってみませんか？

れんこんサラダ

○材料（4人分）

- れんこん 40g
- ツナ 40g
- にんじん 60g
- きゅうり 30g
- マヨネーズ 小さじ2
- お酢 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/4

○作り方

- れんこんとにんじんは3mm幅のいちょう切り、キュウリは3mm幅の輪切りにし、ツナは油をきっておく。
- 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- 材料をドレッシングで和える。

れんこんの色が変わるのを防ぐには、酢水につけるといいですよ。





かぼちゃのみそ汁

○材料（4人分）


- かぼちゃ 80g
- たまねぎ 80g
- 油揚げ 30g
- 赤みそ 大さじ2
- 煮干しだし 600ml


○作り方


- かぼちゃは1cm幅の角切り、たまねぎはくし形切り、たまねぎは1cm幅のくし型切りにする。
- 油揚げはお湯をかけて油抜きして、1cm幅の短冊切りにする。
- 出汁にかぼちゃとたまねぎを煮て、柔らかくなったら、油揚げを入れて煮る。
- 火を止めて、味噌を溶き入れる。


日付	こんだてめい	544-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなさいりょう					
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう エスカベージュ こまつなため はくさいスープ	594 25.4 16.3 2	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	ホキ ツナ	たまねぎ こまつな もやし ねぎ しょうが	にんじん パセリ はくさい ほししいたけ	ごめ オリーブオイル さとう ごま	こむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ
4 (月)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう かしわのあまからに はくさいのみそしる	699 29 25.5 2.5	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	ぶたにく とりにく	ねぎ しめじ たまねぎ はくさい	たけのこ にんじん しょうが	ごめ さとう あぶら	もちごめ ごまあぶら かたくりこ
5 (火)	ココアパン ぎゅうにゅう ABCスープ セルフサンド (ウィンナー)	618 24.1 21.9 3.1	ぎゅうにゅう ベーコン	ウィンナー	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン マカロニ	あぶら さとう
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのこうそうやき ひじきのガーリックいため さつまじる	566 18.7 16.1 1.9	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	かます ベーコン ひじき	パセリ コーン だいこん ねぎ	にんにく ピーマン にんじん	ごめ さといも	パンこ オリーブオイル
7 (木)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの ごまあえ	580 18.7 13.3 2	ぎゅうにゅう	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	こんにやく キャベツ	ごめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも ごま
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもからあげ ちゅうかもやし ★タイピーエン	621 23.7 19.2 2	ぎゅうにゅう いか	ししゃも ぶたにく	もやし にんじん たけのこ キャベツ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ごめ ごまあぶら ごま	かたくりこ あぶら
11 (月)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	605 21.4 17 1.5	ぎゅうにゅう にぼし	ぶたにく あおのり ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	にんにく だいこん たけのこ にら	ごめ さとう ごまあぶら	げんまい あぶら かたくりこ こむぎ
12 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームに こまつなとハムのソテー	631 24.4 22.2 2.6	ぎゅうにゅう ハム	とりにく スキムミルク	たまねぎ コーン パセリ こまつな	にんじん かぶ コーン キャベツ	パン バター こむぎ	じゃがいも あぶら
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい (えび) だいちのいそに	600 24.7 15.2 1.8	ぎゅうにゅう だいち ひじき	ぶたにく えび	しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい	たまねぎ にんじん もやし	ごめ さとう	あぶら かたくりこ
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき こまつなごまあえ こんさいのみそしる	571 26.4 12.5 2.1	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが にんじん だいこん ねぎ	こまつな もやし ごぼう	ごめ ごま さといも	さとう かたくりこ
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ★ヤンニョムチキン さんしょくやさいのナムル わかめスープ	643 22.9 19.9 2.2	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	しょうが にんじん にら ねぎ	にんにく もやし コーン	ごめ さとう ごまあぶら	かたくりこ あぶら ごま
18 (月)	チキンカレー ぎゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	684 21.4 18.6 1.5	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	スキムミルク チーズ	にんにく にんじん セロリー	しょうが たまねぎ みかん	ごめ あぶら こむぎ	むぎ じゃがいも バター
19 (火)	【クリスマスメニュー】 こがたコッペパン ぎゅうにゅう フライドチキン やさしいっぱいスープ カップケーキ 	629 26.2 24.3 2.5	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	にんじん キャベツ	たまねぎ	パン あぶら さとう	こむぎ かたくりこ バター
20 (水)	【とうじメニュー】 ごはん ぎゅうにゅう つばすのたつたあげ れんこんサラダ かぼちゃのみそしる 	696 25.8 24.8 1.8	ぎゅうにゅう ツナ	つばす あぶらあげ	しょうが かぼちゃ たまねぎ	にんじん きゅうり	ごめ マヨネーズ	かたくりこ あぶら


～12月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都 麦 福井
牛乳 京都 


地元産(長岡京市産)
こまつな キャベツ
ほうれんそう ねぎ 

学校農園
はくさい だいこん 

つばす 日本海 かます 日本海
ホキ ニューゼaland えび インド
ツナ 西太平洋 他 あかいか 北太平洋 

鶏肉 京都 豚肉 宮崎 他 
鶏卵 京都 牛肉 北海道 他
大豆 北海道

じゃがいも 北海道 他
たまねぎ 北海道 他
にんじん 長崎 他
パセリ 長野 他
しょうが 高知
にんにく 青森 他
かぼちゃ 長崎 他
ごぼう 栃木 他

かぶ 京都 他
さといも 愛媛 他
ピーマン 高知 他
ニラ 高知
セロリー 長野 他
たけのこ 京都 他
しいたけ 大分 他 

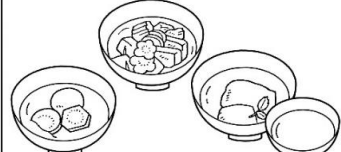
年末年始の食事を楽しもう!

おせち料理



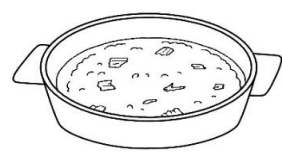
おせち料理は、もともと、
節日(季節のかわり目)に神
様に供えるものでした。今で
は、正月のみとなりました。
おせち料理には、それぞれ意
味があり、健康や長寿などの
願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に
供えたその土地の産物ともち
を煮たものでした。東日本は
おもに角もち、西日本はおも
に丸もちを入れます。すまし
汁仕立てやみそ仕立てなど、
さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝
に1年の健康を祈って食べま
す。春の七草とは、せり、な
ずな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのぞ、すずな(かぶ)、
すずしろ(だいこん)のこと
です。

大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理
由は、細長い形から寿命が細く長くあり
ますようにと願って食べるからなど、
いろいろな説があります。地
域によってはそば以外のもの
を食べることもあります。