

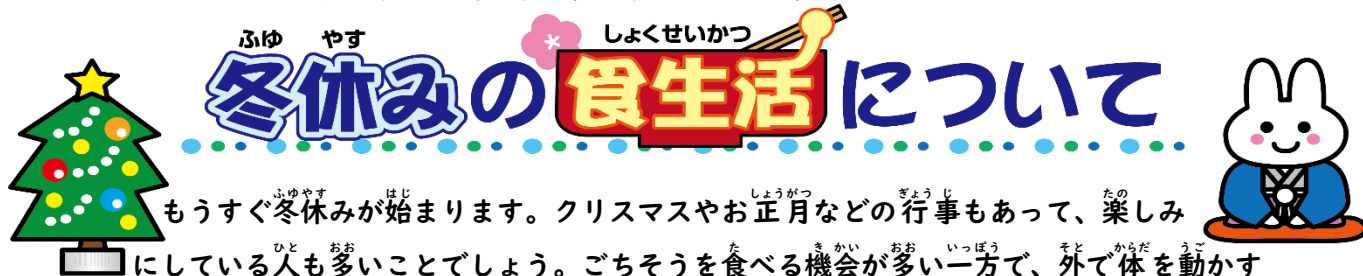
* 給食だより *

12月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和5年12月

今年も残すところあとわずかになりました。日中はぽかぽかと暖かい日もありますが、朝晩は冷え込む日が多くなってきました。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・朝ごはんがしっかり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。

冬休みの食生活について



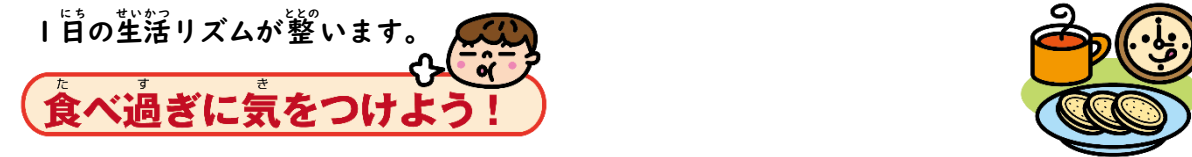
もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「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。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう!



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、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、肥満やお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!



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、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習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていればと思います。

今年の冬至は12月22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、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、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。

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) にんじん かんてん うどん

バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

| | | |
|---|---|--|
| <p>岩手県 くるみ雑煮 しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜、もちを取り出して「くるみだれ」をつけて食べる。</p> | <p>宮城県 仙台雑煮 焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p> | <p>千葉県 はば雑煮 焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p> |
| <p>愛知県 雑煮 しょうゆ味の汁に、焼かない角餅でんとやさい「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p> | <p>大阪府 白味噌雑煮 白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里もなどをいれる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p> | <p>島根県 小豆雑煮 小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p> |



12月 こんだてひょう



R5 12月発行 長岡第七小学校

| 日 ひ ち | よ う 日 | こんだて | | 加 熱 時 間 (分) | おもなざいりょう | | | | | | |
|-------------|-------------|------|--|---|-------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | エネルギーのもとになる | | 体をつくる | | 体のちょうしをととのえる | | |
| 1 | 金 | | | ごはん エスカベージュ こまつないため はくさいスープ | 592 25 | こめ こめあぶら オリーブあぶら ごまあぶら | こむぎこ ごま さとう かたくりこ | ぎゅうにゅう ツナ えび | ほき ぶたにく | たまねぎ パセリ もやし ほししいたけ | にんじん こまつな はくさい ねぎ |
| 4 | 月 | | | ちゅうかおこわ かしわのあまからに みそする(こまつな) | 649 29 | こめ ごまあぶら でんぷん じゃがいも | もちごめ さとう こめあぶら | ぶたにく とりにく みそ | ぎゅうにゅう あぶらあげ | たけのこ たまねぎ しょうが | にんじん しめじ こまつな |
| 5 | 火 | | | ココアパン セルフサンド(テーブルロール) (シャキシャキみずな) ABCスープ | 589 21 | パン マカロニ テーブルロール | こめあぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン | ツナ | みずな きゃべつ ホールコーン | たまねぎ にんじん パセリ |
| 6 | 水 | | | ごはん 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 | 553 18 | こめ オリーブあぶら | パンこ さといも | ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく | かます ベーコン みそ | パセリ ピーマン だいこん ねぎ | にんにく ホールコーン にんじん |
| 7 | 木 | | | わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいもの ごまあえ | 577 19 | こめ じゃがいも こめあぶら ごま | むぎ こんにやく さとう | ぎゅうにゅう | ぶたにく | きりぼしだいこん きゃべつ | にんじん ほうれんそう |
| 8 | 金 | | | ごはん ししゃものからあげ ちゅうかもやし タイピーエン | 640 19 | こめ こめあぶら ごまあぶら | でんぷん はるさめ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく | ししゃも いか | もやし にんじん ほししいたけ ねぎ | たまねぎ たけのこ きゃべつ しょうが |
| 11 | 月 | | | ごはん とりにくのしょうがやき こまつなのごまあえ こんさいのみそする | 579 26 | こめ でんぷん さといも | さとう ごま | ぎゅうにゅう みそ | とりにく | しょうが もやし だいこん ねぎ | こまつな にんじん ごぼう |
| 12 | 火 | | | コッペパン ふゆやさいのクリームに はくさいとツナのサラダ | 636 24 | パン こめあぶら こむぎこ | じゃがいも バター さとう | ぎゅうにゅう スキムミルク | とりにく ツナ | たまねぎ かぶ パセリ はくさい | にんじん ホールコーン きゅうり レモンかじゅう |
| 13 | 水 | | | ごはん はっぼうさい だいのいそに | 596 25 | こめ でんぷん | こめあぶら さとう | ぎゅうにゅう えび ひじき | ぶたにく だいのいそ | しょうが にんじん たけのこ はくさい | たまねぎ ほししいたけ もやし |
| 14 | 木 | | | げんまいりごはん マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ | 601 21 | こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ | げんまい さとう でんぷん | ぎゅうにゅう あかみそ あおのり | ぶたひきにく かたくちいわし | しょうが だいこん にんじん ほししいたけ | にんにく たまねぎ たけのこ にら |
| 15 | 金 | | | ごはん 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 | 640 23 | こめ こめあぶら さとう | かたくりこ ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう わかめ | とりにく | しょうが もやし ほうれんそう ねぎ | にんにく にんじん ホールコーン |
| 18 | 月 | | | ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ(みかん) | 681 22 | こめ こめあぶら バター | むぎ じゃがいも こむぎこ | ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト | スキムミルク ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ セロリ | しょうが にんじん みかん |
| 19 | 火 | | | こがたパン フライドチキン やさしいっぱいスープ カップケーキ | 652 28 | パン でんぷん こなさとう | こむぎこ こめあぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン | とりにく たまご | にんじん きゃべつ | たまねぎ |
| 20 | 水 | | | ごはん さかなのたつたあげ れんこんサラダ みそする(かぼちゃ) | 688 26 | こめ こめあぶら | でんぷん | ぎゅうにゅう ツナ あかみそ | さば あぶらあげ | しょうが にんじん きゅうり たまねぎ | れんこん きゃべつ かぼちゃ |

～12月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------------------|--|---|--|---|--|---------------------------------------|
| 米 麦 玄米 牛乳 | 京都 福井 北海道他 京都 | 牛肉 豚肉 鶏肉 鶏卵 | 北海道他 宮崎他 京都 京都 | さば かます ししゃも ホキ おきえび いか | 京都 日本海 アイスランド ニュージーランド インド 北大平洋 | 地元産 (長岡京市産) 小松菜・大根 きゃべつ ねぎ・白菜 ほうれんそう | じゃがいも・玉ねぎ セロリ・パセリ・えのき もやし しょうが・にら ピーマン 切干大根 きゅうり | 北海道他 長野他 岐阜 高知 高知他 宮崎 京都・滋賀 | 人参・南瓜・大根 里芋 れんこん にんにく ごぼう かぶ・筍水煮・ほうれん草・ねぎ | 長崎他 愛媛他 徳島他 青森 栃木他 京都他 |
|--------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------------------|--|---|--|---|--|---------------------------------------|