



給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和6年12月発行

12月は「師走」ともいいます。お坊さんが走り回るほど忙しい月という意味です。
12月は1年の最後を締めくくる月として様々な行事食が伝わっています。
冬休みはクリスマス、お正月などの行事があり、故郷やご家庭の味を食する
よい機会です。よい年末年始をお過ごしください。



ちいき かてい つた しょくぶんか し 地域や家庭に伝わる 食文化を知ろう

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされていました。行事食は地域や家庭によっても様々ですが、代表的なものをご紹介します。



おお みそ か
大晦日 (12月31日)



とう じ
冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。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。



あずき に
かぼちゃと小豆のいとこ煮

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。



としこ
年越しそば

しょう がつ
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

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。



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。



かんさいふうそうに
関西風雑煮



かんとうふうそうに
関東風雑煮

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

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)

米 京都(キヌヒカリ)

牛乳 全農(南丹市八木町)

豚肉 鹿児島他
豚肉ミンチ 京都
鶏肉 宮崎・兵庫他
ベーコン 愛媛・九州他
鶏卵 京都

長岡京市地元産
だいこん はくさい ねぎ

* 食材の入荷状況等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 にんじん 長崎他 たまねぎ 北海道
もやし 岐阜 パセリ 愛知他 土生姜 高知
にんにく 青森 セロリー 長野他 にら 高知
かぶ 京都他 ピーマン 茨木他 里芋 愛媛他
たけのこ水煮 京都 かぼちゃ 北海道他 水菜 京都

さば京都 ぶり京都 きびなご長崎



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



人気のこんだてより



＜たぬき汁＞ 材料 4人分

さつまあげ1枚 白こんにゃく40g
にんじん1/3本 えのきたけ1/2袋
油揚げ1/2枚 ねぎ1/4本
土しょうが ふたかけ 片栗粉 大さじ1/2
しょうゆ大さじ1 しお少々 だし汁3カップ

- かつお節でだしをとる。こんにゃくは色紙に切る。にんじんはいちょう切り、えのきたけは2cmに切る。さつま揚げは1/8に、ねぎは小口切り。土しょうがはすりおろす。
- だし汁ににんじん、こんにゃくを入れて煮る。えのき、さつま揚げ、油揚げを加えて調味し、水溶きかたくりでとろみをつける。
- しょうが汁、ねぎを加えて仕上げる。

＜フライドチキン＞

鶏もも肉 50g×4切れ分
下味 酒大さじ1 しお少々 こしょう少々
ガーリックパウダー小さじ1
小麦粉大さじ2 片栗粉大さじ2
揚げ油

- 鶏もも肉にしお・こしょう・ガーリックパウダーで下味をつける。
- 鶏もも肉に小麦粉・片栗粉をまぶして油で揚げる。





☆牛乳1本(200ml)がつかます。

12月 よていにこんだてひょう



R6・12

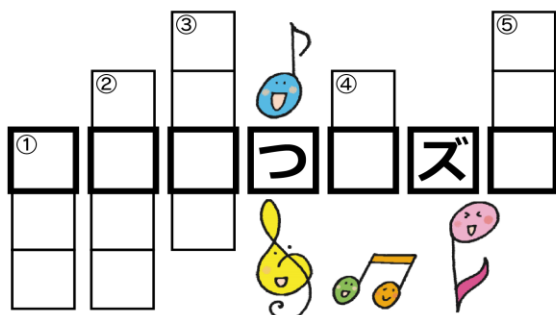
長岡第七小学校

	こんだて		おもなざいりょう			その他の ちょうみりょう	加ー(kcal) タハク(g)
	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
2月	わかめごはん	きりぼしだいこんとじゃがいものにももの キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく はなかつお	きりぼしだいこん にんじん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも つきこんやく こめあぶら さとう	しょうゆ うすくちしょうゆ	575 19.1
3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) はくさいスープ(えびぬき)	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく むきえび	みずな たまねぎ はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ つちしょうが	パン こめあぶら テーブルロール さとう でんぷん	ココア しお こしょう スープベースチキン うすくちしょうゆ	545 21.8
4水	ごはん	さばのみそに もやしのごまあえ たぬきじる	ぎゅうにゅう サバ しんしゅうみそ ひらてん あぶらあげ	つちしょうが キャベツ もやし にんじん えのきだけ ねぎ	こめ さとう いりごま いたこんやく でんぷん	みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	612 25
5木	ごはん	6年社会見学 ちゃんこなべ だいずのいそに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しんしゅうみそ ひじき だいず	つちしょうが にんにく にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ いとこんやく	こめ さとう	しお しょうゆ さけ みりん けずりぶし(だし) にぼし(だし)	622 27
6金	げんまい ごはん	マーボーだいこん きびなごのチーズあげ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ きびなご たまご こなチーズ	つちしょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ にら	こめ げんまい こめあぶら さとう でんぷん こむぎこ コーンスターチ	しょうゆ さけ トウバンジャン	635 23.7
9月	ごはん	チキンカツ ひじきソテー さつまじる	ぎゅうにゅう とりむねにく たまご ひじき ぶたにく	にんじん とうもろこし にら だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう さといも	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ にぼし(だし)	697 28.5
10火	ミルクパン	ふゆやさいのクリームに キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ヨルダ'ーベ'コン	たまねぎ にんじん かぶ とうもろこし パセリ キャベツ	ミルクパン じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	しお こしょう スープベースチキン	653 23.6
11水	ちゅうか おこわ	ちくわのチーズいそべあげ はくさいのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり こなチーズ とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こむぎこ こめあぶら	しょうゆ さけ しお にぼし(だし)	674 26.6
12木	ごはん	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	ぎゅうにゅう ぶたにくかくきり わかめ	にんにく つちしょうが だいこん にんじん グリンピース もやし とうもろこし	こめ こめあぶら いたこんやく さとう ごまあぶら いりごま	しょうゆ さけ す うすくちしょうゆ しお	566 18.9
13金	新 パエリア	ABCスープ みかん	とりにく ヨルダ'ーベ'コン ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマトみずに ピーマン キャベツ とうもろこし パセリ うんしゅうみかん	こめ こめあぶら アルファ'ットマ'ロニ	ターメリック しろワイン しお こしょう スープベースチキン	533 20.9
16月	ぶたキムチ ごはん	さんしょくやさいのナムル 新 サムゲタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	はくさいキムチ にんじん もやし にら にんにく つちしょうが ねぶかねぎ	こめ こめあぶら ごまあぶら いりごま でんぷん	しょうゆ さけ しお こしょう スープベースチキン	537 21.8
17火	クリスマスこんだて こがた コッペパン	フライドチキン やさしいっぱいスープ ココアカップケーキ	ぎゅうにゅう とりももにく ヨルダ'ーベ'コン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ	パン でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう こなさとう	さけ ガーリックパウダー しお こしょう スープベースチキン ローリエ ベーキングパウダー ココア	695 26
18水	むぎごはん	チキンカレー だいこんサラダ	とりにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう ボンレスラム	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん セロリー だいこん キャベツ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	しお こしょう ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ カレーコ ターメリック クミン ガルダ'モン	662 21.1
19木	冬至こんだて ごはん	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	ぎゅうにゅう ブリ あかみそ あぶらあげ ボンレスラム	つちしょうが いかかんてん キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ す にぼし(だし)	675 25.8



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にはん地図と○○○地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ○○○。

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。