

12月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サケ

サラダ油

アーモンド

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯に入って身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



出典：学校給食 2025年11月号(全国学校給食協会)

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は海藻(茎わかめ)を使った料理です。

12月10日のメニュー <白いんげん豆とほうれん草のスープ>

材料 (4人分)

白いんげん豆(乾燥) 40g
ウィンナー 30g
たまねぎ 1/2個
にんじん 1/3本
ほうれん草 1/10束
セロリー 3cm程度
サラダ油 小さじ1/2
★塩 小さじ1/5
★こしょう 少々
★チキンコンソメ 小さじ1
水 2カップ

作り方

- ① 白いんげん豆は、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ほうれん草は下茹でし、2cm幅に切る。
- ③ ウィンナーは1cm幅、たまねぎは5mm幅、にんじんはせん切り、セロリーは小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、ウィンナーを炒める。
- ⑤ ④に水を加え、沸騰したら、セロリー、①の白いんげん豆を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に②のほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ⑥に★の調味料を加えて調味する。

としきゅうしょく
今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『こまつさんのハンバーグ』 寿尾輝夫 作／岡本颯子 絵 あかね書房

みんな大好きなハンバーグ。
ちよっぴりおつちよこちよいで、あわてんぼうのこまつさんが作る
すてきなハンバーグって？

出典：あかね書房

Let's try to use English ! の答え

こまつな→komatsuna にんじん→carrot キャベツ→cabbage だいこん→Japanese white radish
ねぎ→green onion はくさい→Chinese cabbage

▼ 給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

こちらからも
ホームページが
ご覧いただけます。

