給食だより 12月

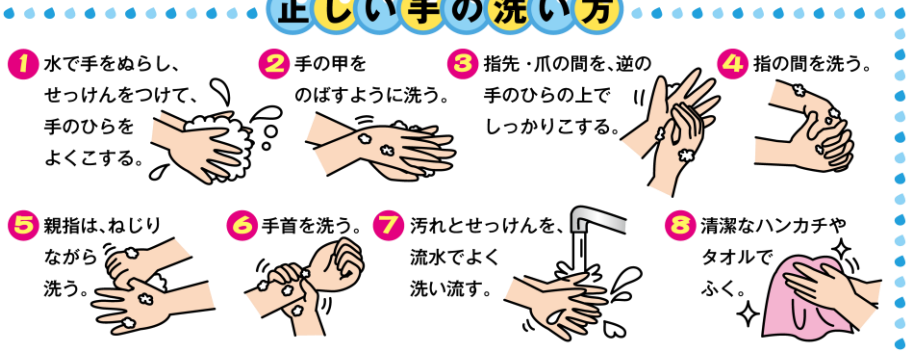
大山グループ
栄養士

きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



正しい手の洗い方



冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！



冬の行事と行事食 ～日本と世界を比べてみよう～

新年の始まりとなる正月をはじめ、12 月から２月にかけて、世界各地でさまざまな行事が行われます。それぞれどのような願いや意味が込められているのでしょうか。代表的な冬の行事と行事食を見てみましょう。

冬至 12月22日ごろ

１年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。


かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか 12月31日

１年の締めくくりとなる日です。日本では、１年の災いを断ち切り、健康長寿などを願って「年越しそば」を食べる風習があります。


年越しそば

世界では… クリスマス 12月25日

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。国や地域によって過ごし方はさまざまですが、家族や友人と集まって食事をしたり、プレゼントを贈り合ったりします。

【各国の行事食の一例】


ドイツ「シュトレン」　イタリア「パネトーネ」　チェコ「カプル（コイ）料理」　アメリカ「ローストターキー」

正月 1月1日～

新しい１年の始まりとなる日です。日本では、家族の健康や幸福を願い、年神様（歳神様）を迎えるために、門松やしめ飾りなどを飾り、おせち料理やお雑煮を用意します。おせち料理には、健康長寿や豊作、家族が代々続くようになど、さまざまな願いが込められています。


お雑煮　おせち料理

世界では… 旧正月

アジアの国々では、現在の暦の１月１日ではなく、旧暦に基づく「旧正月」を盛大に祝う地域があります。旧正月の日付は毎年変わり、１月下旬から２月ごろになることが多いです。

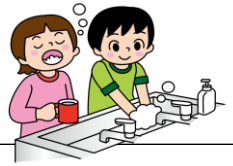
【各国の行事食の一例】


中国「餃子」　韓国「トゥック」　モンゴル「ボーズ」　マレーシア「イーサン」

12月 こんだてひょう

令和8年12月

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
日	1日	2日	3日	4日	
	ご飯 チーズハンバーグ ひよこ豆のカレーサラダ 白菜スープ ジョア	ご飯 卵焼き いかと里芋の煮物 おすわい みそ汁（かぶ･しめじ）	ご飯 サーモンのごま昆布焼き かぼちゃの煮物 長芋の梅おかか和え 打ち豆入りみそ汁	豚肉の和風カレーライス 切干大根の即席漬け 野菜のとろみ汁 黒蜜きな粉ヨーグルト	この週の 予約締切日は 11月19日(木)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 821 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 752 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 771 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 744 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.2 g	※ご注意ください。
7日	8日	9日	10日	11日	
ゆかりご飯 絹揚げの塩こうじ焼き 野菜のゆず胡椒炒め みそ汁（ﾚﾝｺﾝ･ｻﾂﾏｲﾓ） 果物(温州みかん)	三色丼 ごま和え お事汁 りんごゼリー	トースト 魚のラビゴットソース ひよこ豆のカレーサラダ シチュー	たれ鯖飯 和風ポテトサラダ ひじきの煮物 みそ汁（大根･油揚げ） ジョア	ご飯 チキンカツ 切干大根の和え物 かみなり汁	この週の 予約締切日は 11月26日(木)
ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26 g 食塩相当量 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 767 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 703 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 839 kcal たんぱく質 36 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 762 kcal たんぱく質 36 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g	
14日	15日	16日	17日	18日	
カレーうどん ごぼう天 炒り卵和え カルピスゼリー	ご飯 小魚のピリ辛ソース 切干大根の煮物 磯香和え みそ汁（大根･油揚げ）	ご飯 魚のムニエル ビーンズサラダ 鶏肉の生姜スープ ミルクゼリー	小松菜ご飯 揚げ餃子 のっぺい みそ汁（もやし･小松菜）	ご飯 ぶり大根 野菜のごまみそ和え 豚汁 果物(りんご)	この週の 予約締切日は 12月3日(木)
ｴﾈﾙｷﾞｰ 786 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 735 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 754 kcal たんぱく質 34 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 719 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 807 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g	
21日	22日	23日	24日	25日	
チキンステーキライス マッシュポテト ミネストローネ プリン	冬至 ご飯 鶏肉のゆずみぞれがけ こんにゃくのピリ辛炒め ほうとう風みそ汁 白あんとゆずの水ようかん	終業式	冬季休業	冬季休業	この週の 予約締切日は 12月10日(木)
ｴﾈﾙｷﾞｰ 864 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 778 kcal たんぱく質 32 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.2 g				
				給食予約システムQRコード スマートフォン	

※牛乳は、1日、24日以外毎日つきます

※食材調達の都合等により、献立や一部食材を変更することがあります。ご了承ください。