

12月 食育だより

令和7年度 12月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間学校給食センター

【12月の給食目標】食事と文化について知ろう

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。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食などを味わい、子どもたちに伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

冬至 (12月22日ごろ)

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりする習慣があります。そうすることで、かぜをひかずに冬を乗り越えられるといわれています。また、「ん」がつく食べ物を食べると幸運を呼び込むといわれています。

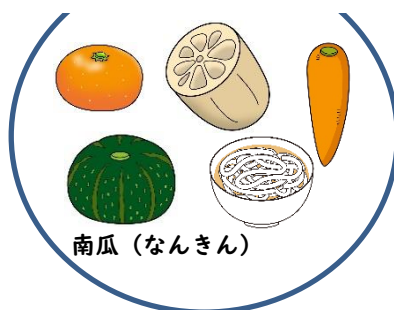


大みそか (12月31日)



大みそかに食べる年越しそばには、長寿を願う意味があります。また、ほかの麺類に比べて切れやすいことから、一年の厄や災いを断ち切るという意味があります。

「ん」がつく食べ物



南瓜 (なんきん)

お正月 (1月1日～)

*おせち料理

新年への願いを込めた、縁起のよい食べ物を重箱につめていただきます。



*お雑煮

もちの形をはじめ、味付けや具材など地域によって大きく異なります。



- 黒豆……長寿
- 栗きんとん……金運
- 田作り……豊作
- 里芋……子宝
- 数の子……子宝
- エビ……長寿
- 伊達巻き……学業成就
- れんこん……将来の見通し

人日の節句 (1月7日)

五節句のひとつで、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べて邪気を払い、無病息災を願います。

【春の七草】

- ◆セリ◆ナスナ◆ゴギョウ
- ◆ハコベラ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ



小正月 (1月15日)

邪気を払う小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。



茨城をたべよう献立 \ 12月の食材はれんこん /

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
12月21日	12月21日～12月27日

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。



12月11日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 あじフライ れんこんのり塩炒め 実だくさんみそ汁

茨城県の霞ヶ浦周辺は、日本一を誇るれんこんの産地です。肥えた土壌と高い水温により、肉厚で繊維質が細かいおいしいれんこんを育てることができます。水をたっぷり張った泥の中で育つため、空気を運ぶ通気組織である気孔が発達し、茎に穴があきます。このことから、「先が見える」「見通しがきく」縁起物として、お正月や慶事には欠かせない食材となっています。

美味しお献立 ~毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」~



減塩ポイント「旬の食材・果物の活用」

野菜や果物に多く含まれているカリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を尿とともに体外に排出する働きがあります。また、旬の食材は、素材そのものの味がよいので、味付けを濃くしなくてもおいしく食べられます。

12月17日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ ごぼうサラダ ちゃんこ汁



美味しお献立レシピ紹介



＜ ちゃんこ汁 ＞

【材料・4人分】

肉だんご	100 g
にんじん	40 g (いちょう切り)
だいこん	40 g (いちょう切り)
白菜	100 g (1cm幅)
油揚げ	30 g (短冊切り)
ねぎ	40 g (小口切り)
食塩	1.2 g (小さじ1/4)
しょうゆ	4.8 g (小さじ1)
★みりん	4 g (小さじ1弱)
中華だし	4 g (小さじ1弱)
酒	4 g (小さじ1弱)
おろししょうが	4 g (小さじ1弱)

【作り方】

- ① 湯を沸かし、にんじん、だいこんを煮る。
- ② 白菜、肉だんご、油揚げを加えてさらに煮る。
- ③ ★の調味料を加えて味を調える。
- ④ ねぎ、おろししょうがを加えて仕上げる。

