

◇◆◇発行・編集◇◆◇ 堺市教育委員会 学校給食課 令和7年(2025年)



冬の食生活 ~寒さに負けない体作り~

朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調 を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの 予防には、外出後や食事前の手洗い、うがいが大切です。そして毎日、 好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を 確保し、疲れをためないよう心がけましょう。

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食 べることが大切です。とくに寒い時期は、体の抵抗力を高めるビタミ ン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温 めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

風邪に負けない抵抗力を高める(ビタミンA、C)



しっかり食べて体力をつける (たんぱく質)











※少ない量で効率よく体を温めてくれま す。とりすぎには注意しましょう。

旬の野菜(白菜)を使った献立

~あんかけうどん~

給食の大おかずの量(汁椀に入る量)で4人分です。

材料(4人刀)	
•鶏肉•••••100g	・うどん・・・・・200g
・白菜・・・・・・100g	・みりん・・・・・・小さじ1
・水菜・・・・・・・25g	・うすくちしょうゆ・・大さじ1
・ 土しょうが・・・・・・4g	・片栗粉・・・・・・小さじ1
・にんじん・・・・・40g	・だし昆布・・・・・・適量
・干しいたけ・・・・0.8g	けずりぶし・・・・・適量
・かまぼこ・・・・・30g	・水の量・・・・・560cc
	(しいたけの戻し汁使用)













作り方

- ① 白菜は短冊切り、水菜は2㎝に切る。土しょうがはみじん切り、にんじ んはせん切り、かまぼこは縦1/2に切り小口切りにする。干しいたけ はぬるま湯で戻してせん切りにする。
- ② だし昆布とけずりぶしでだし汁をとる。
- ③ だし汁に鶏肉を入れて煮、にんじん、しいたけを入れて煮てアクをとる。
- ④ かまぼこ・白菜・土しょうがを入れて煮、みりん、うすくちしょうゆで 調味する。
- ⑤ うどんを入れて煮、水菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて十分に 煮て仕上げる。 ◎温かい料理で体を温めましょう



年末年始は行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから 受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなってい 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、ご家庭で行事食や郷 土料理を味わい、"ふるさとの味"や"わが家の味"を伝える機会に してみてはいかがでしょうか。

冬至 (今年は12月22日)

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。



人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、春の七草

を入れた七草がゆを食べて邪

気をはらい、無病息災を願い



春の七草

◆セリ◆ナズナ ゴギョウ◆ハコベラ ◆ホトケノザ

大晦日 (12月31日)

1年のしめくくりとな 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。









小正月(1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小 豆がゆ」を食べる風習がありま す。また、「左義長」「どんど焼 き」などと呼ばれる火祭りが各地 で行われます。





お正月 (1月1日)

-年の始まりとなる日

おせち料理

-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。





丸もち





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。あん入りのもちを入 れる所、もちを入れない 所もあります。



食育クイズ!

【問題】



① なのはなとこまつな ②かぶらとだいこん ③ねぎとにら

