毎月１９日は食育の日

# 12月号 食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会　学校給食課
令和8年（2026年）

## 寒さに負けない食事とは

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、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。外出後の手洗いやうがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事を心がけ、健康に過ごしましょう。

寒い冬に特に気を付けたい栄養素についてお知らせします。

**たんぱく質**

おもに体をつくるもとになる栄養素。体の免疫機能を働かせるためにも欠かせません。寒さで消耗した体力を回復し、体をあたためます。



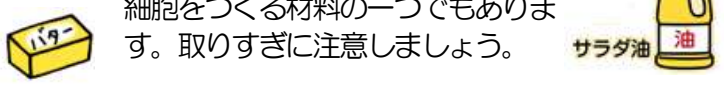

**ビタミンＡ**

おもに体の調子を整える栄養素。皮膚や粘膜を健康に保ち、体の抵抗力を高めます。




**脂質**

おもにエネルギーのもとになり、寒い時期での活動を支える栄養素。体の細胞をつくる材料の一つでもあります。取りすぎに注意しましょう。




**ビタミンＣ**

おもに体の調子を整える栄養素。皮膚や血管、骨などの体の細胞の健康を保ち、寒さなど体のストレスや病気への抵抗力を高めます。




## 冬の行事と行事食

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、さまざまな行事が行われます。

### 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たり、かぼちゃや小豆を食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」をつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。



### 大晦日（12 月 31 日）

１年のしめくくりとなる日。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。





### 正月（1 月 1 日）

新しい１年の始まりとなる日。家族の健康や幸福を願い、年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、健康長寿や豊作など、さまざまな願いが込められています。







## 旬の野菜（ほうれんそう）を使った献立

### ～ビビンバ風～

材料（４人分）

- 牛肉・・・・・・・・・・ ６０ｇ
- ★砂糖・・・・・・・小さじ1/2
- ★しょうゆ・・・・・大さじ1/2
- ほうれんそう・・・・・・１株
- にんにく・・・・・・・・適量
- にんじん・・・・・・・1/4本
- もやし・・・・・・・・４０ｇ
- 切干大根・・・・・・・１６ｇ
- 水・・・・・・・・・・大さじ2
- 油・・・・・・・・・・・適量
- 中華だし・・・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・小さじ1
- 一味唐辛子・・・・・・・少量
- コチジャン・・・・・・・少量
- いり白ごま・・・・・小さじ1/2
- ごま油・・・・・・・・・適量

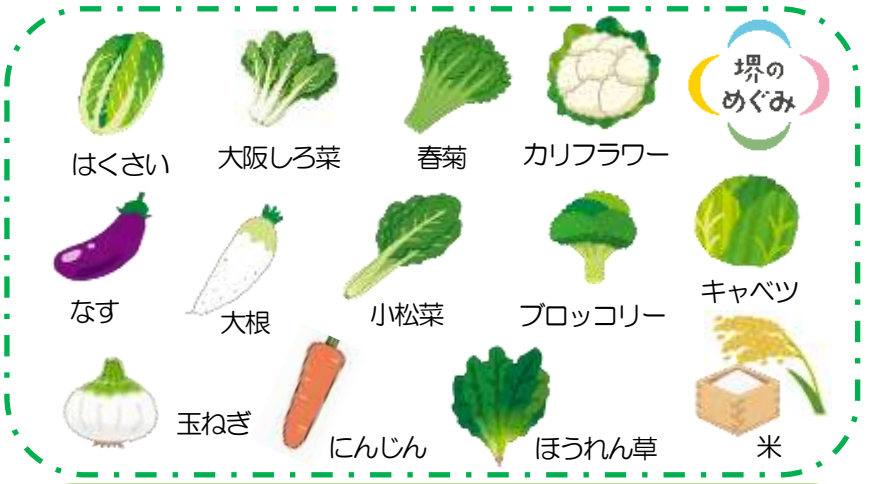
作り方

① 牛肉は短冊切り、ほうれんそうともやしは２㎝に切る。にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、切干大根はぬるま湯で戻して２㎝に切る。
② 油を熱し、にんにく、牛肉を炒め、★の調味料を入れ炒りつける。
③ にんじん、もやし、切干大根を入れて炒める。
④ 水を入れて煮、アクをとり、中華だし、砂糖・しょうゆ・コチジャンを入れて煮る。
⑤ 一味唐辛子・ほうれんそう・いり白ごま・ごま油を入れ、十分に煮て仕上げる。

ごはんと混ぜてたべるおかずです

## 給食に使用している「堺のめぐみ」

「堺のめぐみ」は、堺市内で生産され、農薬の使用状況などが確認できている農産物です。生産者の思いがつまった新鮮な地元の味を、給食で楽しんでほしいと思います。今年度使用している堺のめぐみは以下の１３種類です。献立表にはその月に使用する「堺のめぐみ」をお知らせしています。ぜひ確認してみてください。




## 食育クイズ！



【問題】

「見通しがきく」と縁起のよい野菜といわれるれんこんには、育つ時に空気を通すための穴があいています。ではこの穴はいくつくらいあるでしょう。

①　4～6こ　②9～10こ　③14～16こ

【答え】②