令和8年（2026年）12月

中学校 食通信

毎月19日は 食育の日

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

寒い冬を元気に過ごしましょう

これから寒さが増してきます。寒い冬を元気に過ごすために３つのことに気をつけましょう。それぞれの項目で多くチェックできるように過ごしましょう。

①　こまめに手を洗う

寒くなると空気がかわくので、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなど感染症が流行しやすくなります。感染症にかからないようにするためには、まず、こまめに手を洗うことです。毎日の手洗いでできていることをチェックしましょう。

- □ 外から帰ったらすぐ手を洗っている
- □ 食事の前に手を洗っている
- □ 指先や親指のつけね、手首もあらっている
- □ 水分をしっかりふき取っている






②　１日３回の食事を決まった時間にとる

寒さに負けず元気に過ごすためには、早寝・早起きの規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事を１日3回とり、免疫力を維持することが大切です。自分ができていると思うことをチェックしましょう。

- □ 早寝・早起きができている
- □ 朝ごはんは毎日食べている
- □ 食事はだいたい決まった時間に食べている
- □ おやつは量を決めて食べ過ぎないようにしている






12月 簡単レシピ！「フルーツコンポート」

【材料（２人分）】

- 黄桃缶（ダイスカット）・・５０ｇ
- パイン缶（カット）・・・・５０ｇ
- りんご・・・・・・・・・・２０g
- 砂糖・・・・・小さじ1
- 粉寒天・・・・0.1ｇ
- 水・・・・・・４０cc

粉寒天の量が少ないため、ゼリーのようにしっかり固まらず、やわらかいジュレ状になります。

【作り方】

① 黄桃缶とパイン缶は水気を切る。りんごは皮つきのまま５㎜幅のいちょう切りにする。
② 鍋に粉寒天と砂糖を混ぜ合わせ、水を入れて溶かしてから点火する。
③ 沸騰したらりんごを入れて煮る。
④ 黄桃・パインを入れて十分に煮たら火を止める。
⑤ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



③　こまめに水分をとる

空気がかわく冬の間は、のどや鼻の中もかわきやすいので、細菌やウイルスが体に入りやすくなります。外から帰ったときのうがいや、のどがかわく前にこまめに水分をとることが大切です。日ごろから水分を意識してとっているか、チェックしてみましょう。

- □ のどがかわく前に水分をとっている
- □ ねる前や起きた後に水分をとっている
- □ 常温や温かい飲み物を選んでいる
- □ 甘い飲み物ではなくお茶や水を飲んでいる






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、給食で楽しみましょう。今年度使用している堺のめぐみは以下の１３種類です。どんなメニューに「堺のめぐみ」が使用されているのか、ぜひ献立表や毎日の給食カレンダーで確認してみてください。


小松菜

にんじん

はくさい

大阪しろ菜

カリフラワー

春菊

米

玉ねぎ

なす

大根

ブロッコリー

キャベツ

ほうれん草