



令和7年12月 東松山市学校給食センター 佐藤

2学期も残り1ヶ月ですね。2学期は学校行事が多かったので、楽しい思い出がいっぱいの人であれば、少し疲れた人もいないのでしょうか。12月は、給食を食べながら1年間の思い出をふり返ってみましょう。

リクエスト献立

10日(水) 新明小学校

キャラメルきな粉揚げパン
ABCマカロニスープ
コーンサラダ

16日(火) 大岡小学校

わかめごはん
さわらの竜田揚げ
ナムル 豚汁

22日(月) 松山中学校

クリスピーチキンサンド
コールスロー ミネストローネ
サンタさんのケーキ

毎月19日は
食育の日

インド「バターチキンカレー」

バターチキンカレーは、北インドに位置するパンジャブ地方の料理で、ヒンディー語で「ムルグマツカーニ」といいます。「ムルグ」は「鶏」、「マツカーニ」は「バター」という意味です。

バターチキンは、スパイスで味つけたヨーグルトソースに漬け込んだ鶏肉を金串に刺し、タンドールの中で焼いてからカレーソースと合わせる料理です。給食では、焼いた鶏肉にカレーソースをかけるという作り方は難しいので、鶏肉を炒めてから、カレールウを加えて煮込んで作ります。いつものカレーとの違いに気づくことができるかな。



「冬至」とは、1年を通して一番昼が短く、夜が長い日のことをいいます。今年の冬至は、12月22日(月)です。冬至には、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入ったり、「ん」がつく食べ物を食べたりする風習があります。

なぜ「ゆず湯」に入るの？

温泉に入って体を休めることを「湯治」といいます。「冬至」と「湯治」、「ゆず」を「融通が利く(体が丈夫になる)」にかけてゆず湯に入ります。



なぜ「ん」がつく食べ物を食べるの？

運がつくように「ん」がつく食べ物を食べます。冬至に食べる食べ物として代表的なものが「かぼちゃ」です。かぼちゃは、「なんきん」とも呼ぶので、「ん」がつく食べ物として冬至に食べます。



食事で風邪を予防しよう！

食事にとり入れたい栄養素



体内にウイルスや細菌が入った時に戦ってくれるのが白血球です。たんぱく質は、白血球の材料となる栄養素なのでしっかり摂りましょう。



緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれる「ビタミンA」や野菜や果物に多く含まれる「ビタミンC」は、ウイルスや細菌から体を守る働きがあります。



脂質は「ビタミンA」と相性がよく、体の中でビタミンAが吸収されるのをサポートしてくれます。また、体を温めるエネルギーのもとにもなりますよ。

元気に3学期を迎えましょう！

