

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 | 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もいれば、少し疲れた人もいるのではないでしょうか。12月は、 給食を食べながら | 年間の思い出をふり返ってみましょう。

# 

### 10日(水) 新明 小 学校

キャラメルきな影揚げパン 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 | 9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ーブ地方の 料理で、ヒンディー語で「ムルグマッカーニ」といいます。「ムル グ」は「鶏」、「マッカーニ」は「バター」という意味です。



バターチキンは、スパイスで味つけし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、



「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。

# しょくじ かぜ よぼう 食事で風邪を予防しよう!

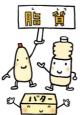
く食事にとり入れたい栄養素〉



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。



りょくおうしょく やさい くだ 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 もの おお ふく 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 はたら 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。

### がっき むか 元気に3学期を迎えましょう!

