

給食だより

令和7年度
12月号

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもたちにもお手伝いをしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いができると、食欲にもつながります。



できるだけ食事の お手伝いを

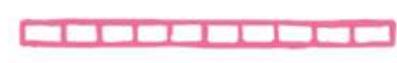
冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物で一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう」「おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



寒い冬が旬のタラは、さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜と一緒にとることでバランスよく摂取することができます。

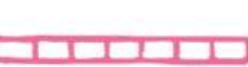


冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



12月土料理「とん漬け」

「とん漬け」とは、神奈川県厚木市を代表する郷土料理です。江戸時代末期に、当時の武士は、牛・豚・猪など四つ足の肉を食べることを嫌っていました。ある時、萩野山中藩（現在の厚木市近辺）に大勢の人が集まり、食料が不足してしまいました。そこで何人かの人が集まり何の肉か分からぬよう猪の肉に味噌を塗り焼いて出したところ大変好評となったことが起源とされ、明治時代以降、豚肉が広く普及すると厚木の名産として定着したそうです。ご飯に合う香ばしい味噌の風味と、ジューシーな豚肉が特徴です。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足のこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入つて体をポカポカに温め、風邪を予防しましょう。

22日の昼食にかぼちゃの味噌汁を提供します。みんなでかぼちゃを食べたいと思います。

冬に美味しい
たらとみかん

12月より新潟県産の新米を
使用しています。