

12月 食育だより



令和7年度
志布志市立学校給食センター

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



♪給食レシピ♪ ヤンニヨムチキン

<材料> (4人分)
・鶏もも肉 240g
・薄力粉 12g
・米粉 8g
・揚げ油 適量
・さとう 大さじ2
・ケチャップ 小さじ1
・濃口醤油 小さじ1/2
・みりん 小さじ1/2
・コチュジャン 小さじ1
・ケチャップ 大さじ1
・おろしにんにく 小さじ1/2
・ごま 小さじ2

A

<作り方>

- ①Bのタレを混ぜて加熱しておく。
- ②食べやすい大きさに切った鶏肉に、合わせておいた粉をまぶして揚げる。
- ③揚げた鶏肉に①のソースをからめてできあがり！

◆鶏肉は家族が食べる分に合わせて量を変えてね！
◆衣はかたくり粉などでもOKですが、米粉を使うとサクサクに仕上がるよ！

10月に大人気だったメニューです！
ぜひお家でも家族で作ってみてね★

「給食レシピコンテスト」結果発表

給食レシピコンテストへのたくさんのご参加ありがとうございました！
入賞された人も、そうでなかつた人も、みなさんそれぞれアイディア盛りだくさんのレシピを考えてくれていました。給食の献立に取り入れられるものは3学期以降登場する予定なので、楽しみにしていてくださいね。

【牛乳レシピ部門】

★小学生の部★
潤ヶ野小学校6年 谷村 雅希さん
「1日の野菜の半分を食べるミルクみそスープ」



★中学生の部★
志布志中学校2年 久保 真琴さん
「夏野菜のミルクカレー」



【物語給食部門】

★小学生の部★
安楽小学校1年 山本 千咲さん
「ぐりとぐらのにんじんキッシュ」



★中学生の部★
志布志中学校2年 吉田 早和花さん
「天空の城ラピュタ パズーの肉団子スープ」



★今月の行事食★

行事・イベント	登場する献立	Aブロック	Bブロック
有機農業の日	かぼちゃのみぞ汁	12/1 (月)	12/8 (月)
星型にんじん	マカロニのカレーソース	12/3 (水)	12/5 (金)
物語給食	タイガーモス号のシチュー	12/10 (水)	12/12 (金)
冬至	かぼちゃのうま煮・ゆずの香和え	12/15 (月)	12/22 (月)
志布志の日	さかなちゃんのお茶パン粉焼き	12/18 (木)	12/16 (火)
♪わくわく給食♪	肉じゃが・ラーメン・わかめスープ・アセロラポンチ・ナタデココフルーツ		