

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。寒いとて、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

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん
レバー
ほうれん草
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー
パプリカ
いちご
キウイフルーツ
じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ
サケ
サラダ油
アーモンド

♪給食レシピ♪

ヤンニョムチキン



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★

<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 大さじ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

<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！



「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、そうでなかった人も、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、
楽しみにしててくださいね。

【牛乳レシピ部門】最優秀賞

★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】最優秀賞

★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 パズルの肉団子スープ」



★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	かぼちゃのみそ汁	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	魚のお茶パン粉焼き	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		