

れいわ ねん
令和 7年 12月 きゅうしょく盛り付け図

※食器の置き方も、参考にしよう♪

月

火

水

木

金

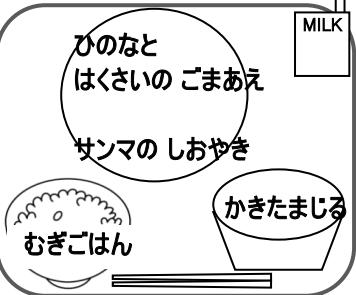
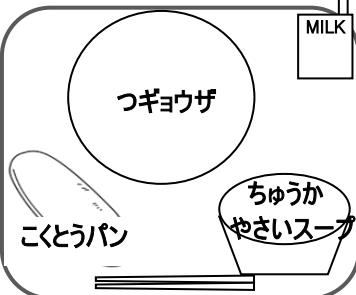
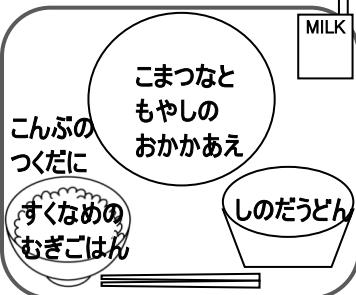
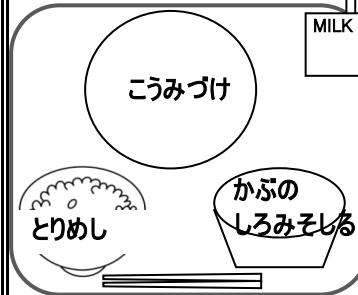
1

2

3

4

5



かぶは、冬が旬の淡色野菜です。春の七草のひとつとしても知られ、「すずな」とも呼びます。ビタミンCが多く、風邪などにかかりにくいよう、体を強くしてくれる働きがあります。これから寒い季節に、食べるとよいですね。

昆布は、海で育つ海藻です。真昆布や日高昆布などの種類があり、だしをとったり、そのまま食べたりして、使い分けられています。

カルシウムや鉄分が多いので、しっかり食べてほしい食べものです。

サワラは、サバ科の魚です。大きさによって名前が変わります。出世魚のひとつで、60cmより大きいものがサワラと呼ばれます。身がやわらかく、焼き魚や竜田揚げなどに使われます。寒くなると脂がのって、おいしくなります。

津ギョウザは、給食の人気メニューのひとつです。大きな皮で、豚肉をメインにした具を包んで、油で揚げます。

ひとつずつ給食室で作る、調理員さんたちの手作りです。よく味わって、いただきましょう。

日野菜は、滋賀県の日野町が原産の、かぶの仲間です。葉の軸や、根本が赤紫色をしていることが特徴で、漬物にすることが多いです。日野菜の漬物は、薄紅色に染まることから、「桜漬」とも呼ばれています。

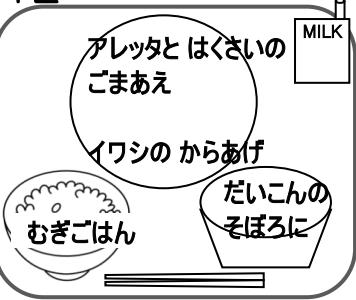
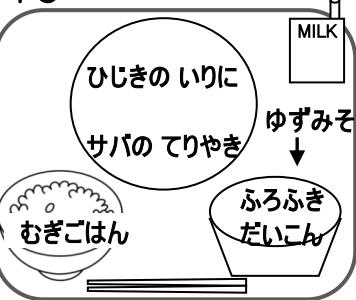
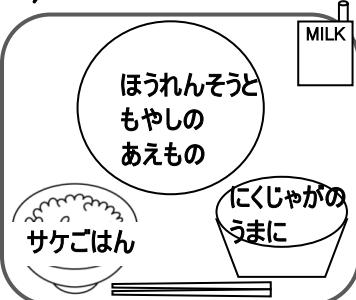
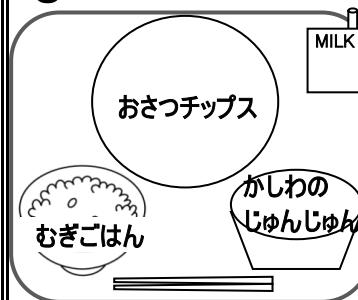
8

9

10

11

12



かしわとは鶏肉のことです。じゅんじゅんは、滋賀県の郷土料理の一つです。鶏肉をはじめとした食材を鍋に入れ、甘辛く味付けして煮込んだ料理で、食材を入れる時の音から名前が付いたと言われています。

サケは、川で生まれて海で成長し、生まれた川に戻ってくる魚です。北海道や東北では、秋になると産卵のために川を上るサケが見られます。海に行かず、ずっと川で暮らすサケもいて、ヤマメやヒメマスなどと呼ばれています。

ふろふき大根は、体が温まる冬の一品として知られています。冬にたくさん収穫された大根を厚く切り、昆布などのだし汁で、時間をかけてやわらかく煮込みます。給食では、味付けが薄いので、ゆずみそをかけて食べましょう。

パクソは、インドネシアの料理のひとつです。牛肉で作った肉団子のことで、めん類や野菜と一緒に、スープに入れることができます。他の肉から作る肉団子よりもかたくなることが特徴です。しっかりと味わいましょう。

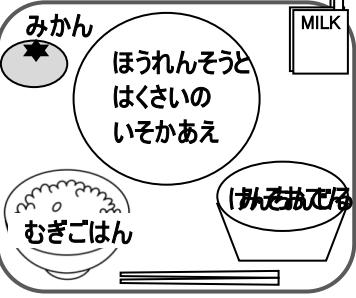
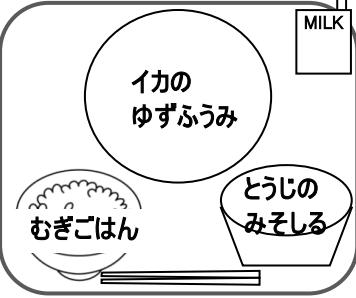
アレッタは、津市の久居地区で開発された野菜です。苦味もアクもなく、ほのかな甘みがあります。また、カロテンやビタミンも多く、冬の風邪予防にも効果的です。サラダやスープなど、いろいろな料理でおいしく味わえます。

15

16

17

きゅうしょく 給食クイズ ~「冬至」について、知ろう♪



金時豆は、いんげん豆の仲間で、皮が赤紫色をしています。たんぱく質や食物せんいを多く含むことが特徴です。砂糖で甘く炊くことが多いのですが、今日はカレーに入りました。じゃがいものような、ほくほくしたおいしさを味わいましょう。

12月22日は冬至です。冬至は一年で一番昼が短い日で、かぼちゃや「ん」がつく食べ物を食べて健康を願う習慣が、日本中に伝わっています。今日の「冬至のみそ汁」には、「ん」がつく食べ物をたくさん入れました。健康を願っていただきましょう。

みかんとは「蜜のように甘い柑橘」の意味で、通常は温州蜜柑のことを指します。冬の代表的な果物で、ビタミンCが多く含まれています。温帯的な気候を好み、主な産地は、和歌山県や愛媛県ですが、三重県でも南部を中心に栽培されています。

12月21日は、「冬至」です。冬至は、一年で一番ひるみじかよるながひ昼が短く、夜が長い日です。

昔から、冬至の日には、緑黄色野菜のかぼちゃや、「ん」がつく食べ物を食べて、一年間の健康を願う習慣が知られています。

では、16日の「冬至のみそ汁」に入っている食べものは、次のうちの、どれでしょう？

- ① こんにゃく ② だいこん ③ にんじん



こたひだりした答えは、左下にあるよ♪