

ランチタイムズ

発行日 令和7年12月
府中市立学校給食センター
第183号

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところ1か月です。体調をくずさないよう、規則正しい生活習慣と、栄養バランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。



12月の給食目標

冬の食生活を考えよう

風邪や感染症を予防するには、体の抵抗力を高めることが大切です。
食事や睡眠をしっかりとって、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



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご
卵



だいす
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう
牛乳・乳製品



MILK
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
ほうれん草



レバー
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ
キウイフルーツ



いちご
じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ
サラダ油



サケ
アーモンド



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなることから、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、かぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気をはらう習慣ができました。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん
(うどん)





ふゆ やす しょくせいかつ 冬休みの食生活について

冬休みは、クリスマスやお正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会が増えます。一方、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかり食べましょう。決まった時間に朝ご飯を食べることで、生活リズムが整います。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

新しい一年を迎えるお正月は、日本人が古くから大事にしてきた行事です。

それぞれの家庭や、地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。

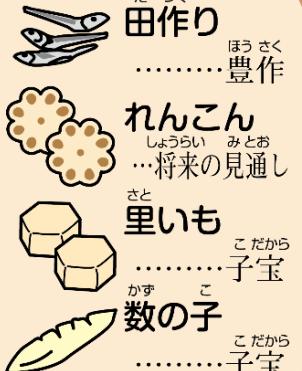
正月 (1/1~)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



- 黒豆 ……健康
- きんとん ……金運
- 伊達巻き ……学業成就
- エビ ……長寿



お雑煮

もちの形をはじめ、味付けや具材など、地域によって大きく異なる。



人日の節句 (1/7)

七草がゆ 春の七草を入れたおかゆ

を食べ、一年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11)

お汁粉

歳神様へ供えた鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮に入れて一年の幸せを願う。



「府中産のお米」を給食で使用します！

みなさんは田んぼを見たことがありますか？12月の給食では、府中市内の田んぼで育てられたお米を使用します。小学校・中学校合わせて2トンを使用する予定です。地元の味をお楽しみに！



【使用日】 ABコース：12月3日(水) / CDコース：12月2日(火)