

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られ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



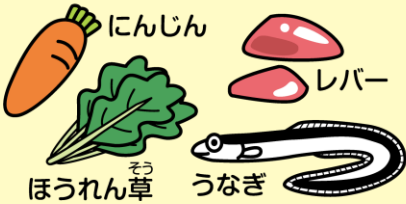
だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

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

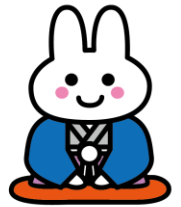


うどん
(うどん)





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、朝ごはんをしっかりと食べましょう。決まった時間に朝ごはんを食べることで、生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。ダラダラ食べるのは、肥満や虫歯になりやすいです。おやつは時間と量を決めて、食事が食べられなくならないようにしましょう。

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…学業成就

エビ…長寿



田作り…豊作



れんこん…将来の見通し



里いも…子宝



数の子…子宝

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。



関東風雑煮



関西風雑煮

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)

