

給食だより12月



さいたま市立大牧小学校
令和7年11月28日
NO. 8
給 食 室

がつ や さい からだ なか おお

12月は野菜で体の中も大そうじ

今年も残すところあと1か月となりました。この1年、元気に過ごせましたか？
12月は、冬休みが控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続き、
食生活も乱れがちになります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、
体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物1に、野菜2が目安



揚げ物や肉料理1皿
に対して野菜料理2皿、
または、肉料理や揚げ物
をひと口食べたら、野菜
をふた口など、食べ方を工夫しましょう。

なべ 鍋ものでたっぷりとろう！



おいしい鍋ものは、
野菜を無理なくたく
さんとれる料理法で
す。きのこや糸寒天、
こんにゃくなども
入れましょう。

やさい からだ 野菜は体のおそうじ屋さん！



野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。
食物繊維は、体の不要なものを外に

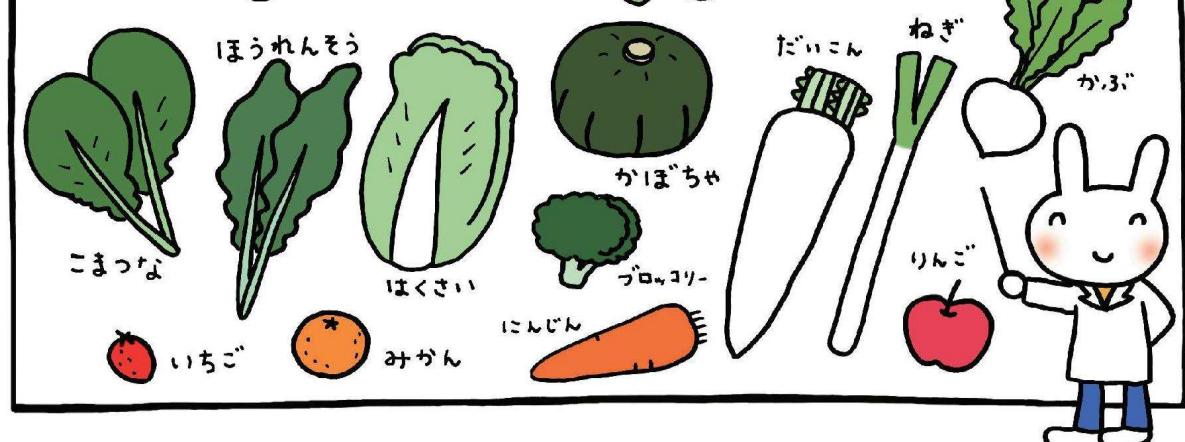
出し、お腹の調子を整えます。

りよう くだものも利用しよう！



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなど
もビタミンや食物繊維が豊富です。
みかんは、薄皮ごと食べると、ビタミンCや食物繊維を多くすることができます。

冬においしい野菜とくだもの



きゅうさむになりました。～もしも、かぜをひいてしまった～



ねつ
熱があるとき

お茶、スポーツ飲料、雑
炊やスープで、水分、エネ
ルギー、ビタミンを補給し
ます。



いた
のどが痛い
で
せきが出るとき

口当たりやのどごしのよい茶碗
蒸し、豆腐料理、ポタージュ、シチ
ュー、雑炊、煮込みうどん、ゼリ
ー、ヨーグルトなどにします。



なか
お腹の調子が
わる
悪いとき

おかゆや豆腐料理、煮込み
うどんなど消化のよい料理
や水分を補給できる飲み物
をとりましょう。つめたいも
のは控えましょう。



つくって食べよう！

ほうれんそうのサラダ

＜材料＞（4人分）

- ・ほうれんそう・・・・・・150g（3センチ切り）
- ・キャベツ・・・・・・200g（色紙切り）
- ・ホールコーン（冷）・・・60g（茹でる）
- ・しょうゆ・・・・・・大さじ1
- ・ごま油・・・・・・小さじ1
- ・酢・・・・・・小さじ2
- ・砂糖・・・・・・小さじ1と1/2



＜作り方＞

- ① ほうれんそう、キャベツ、ホールコーンを茹で、冷水で冷やしてから、水気を切ります。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、たれをつくります。
- ③ 野菜とホールコーンにたれをかけ、混ぜ合せます。

ソイ丼（1月9日給食献立）

＜材料＞（4人分）

- ・だいす（乾燥）・・・・60g
- ・豚ひき肉・・・・・・120g
- ・ベーコン・・・・・・15g
- ・しゅんぎく・・・・・・10g
- ・植物油・・・・・・小さじ1/2
- ・水・・・・・・70cc
- ・砂糖・・・・・・大さじ2
- ・みりん・・・・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・大さじ1と1/3
- ・カレールウ・・・・・・大さじ1

＜作り方＞

- ① だいすをゆでてやわらかくする。
- ② 油を熱し、ベーコンを炒め、ひき肉を入れてよくほぐしながら炒める。
- ③ しゅんぎくを入れて炒め、水、①のだいす、調味料を入れて煮る。
- ④ カレールウを入れて煮る。
- ⑤ ごはんにかけて食べる。

まいつき

しょくいく ひ

はやね はやお あさ

☆ ☆ 毎月19日は食育の日 「早寝・早起き・朝ごはん」 ☆ ☆