

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。

にくるい あ もの やさい めやす
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うろう！



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

やさい からだ や
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

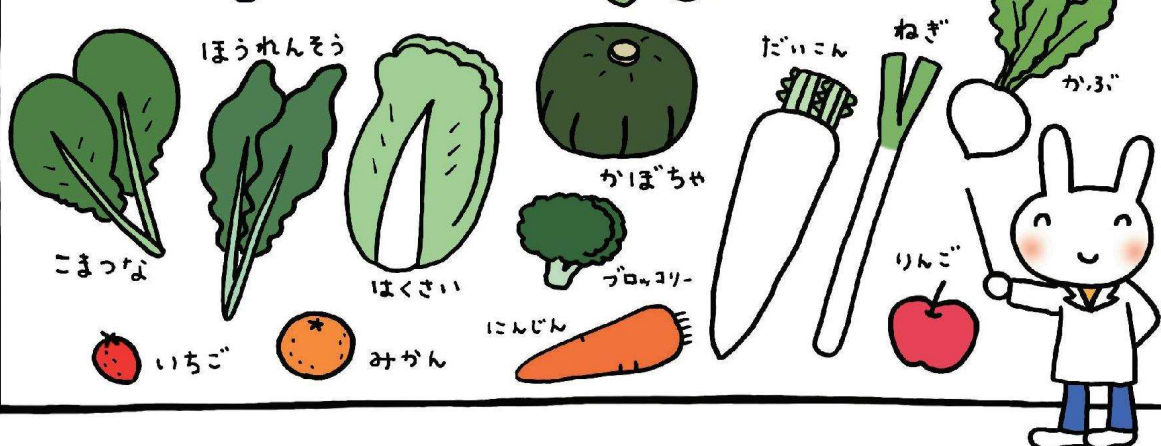
出し、お腹の調子を整えます。

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や食物繊維を多くと
ることができます。

冬にいい野菜とくだもの




急に寒くなりました。～もしも、かぜをひいてしまったら～





ねつ 熱があるとき

ちや いんりよう ぞう
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
せきが出る

くちあ ちやわん
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 ちょうし
お腹の調子が
わるい

とうふりようり にこ
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

旬のほうれん草を
召し上がってください。



<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、混ぜ合わせます。

ソイ丼 (12月9日給食献立)

<材料> (4人分)

- ・だいず (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 だいず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のだいず、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 しょういく 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」 ☆ ☆