

# 給食だより12月

令和7年11月28日

港区立青山中学校

校長 佐々木希久子

栄養士 森 祐子



早いもので、今年も残すところ、あと一か月になりました。今年はどうな1年だったでしょうか。12月から1月にかけては、クリスマスやお正月などの楽しい行事が続きます。とくに、冬至、年越しそば、お節料理、七草がゆ、鏡開きなどの日本の伝統的な食文化に接するよい機会です。日本独自の食文化に触れて、日本で大切に受け継がれてきた食文化のよさを理解しましょう。



## 12月の行事食・郷土料理



### 5日(金) 世界の料理・韓国

この日の給食では、韓国では、有名な調味料のコチュジャンやテンメンジャンを使っています。どちらも甘辛い味噌です。韓国の食文化は、「薬食同源」の考え方に基づいて、ごはんを主食として、発酵食品や香味野菜を使うのが特徴です。

### 10日(水) 有機野菜の日

12月8日は、有機農業の日です。10日の給食では、提供するすべての野菜を有機野菜（化学肥料や農薬、遺伝子組み換え技術を使用せずに生産されたもの）を使って提供します。これは、「みなとハッピー給食プロジェクト」のひとつで、12月のいずれかの日に、港区全小中学校で行っている給食です。青山中学校では、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、小松菜を使用します。

### 12日(金) 和食の日

毎月1回の和食の日の給食では、「一汁三菜」に特化した給食を提供します。ブリは、今月が旬の魚です。給食を通して、旬の食材のおいしさに触れてください。

### 15日(月) 郷土料理：三重県

津ぎょうざは、三重県の学校給食の栄養士さんと調理員さんが考え出したメニューです。育ち盛りの子供たちに、栄養のある餃子を食べてほしいと、考えていくうちに、どんどんと大きくなっていったものの給食室には、焼く機械がありませんでした。そこで揚げて作ってみたところ、おいしく仕上がったそうです。その後は、津の小学生の人気メニューになっていきました。

### 22日(月) 行事食 冬至

冬至は、1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。今年は、12月22日が冬至です。冬至には、かぼちゃやあずき粥を食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。また、「ん」のつく食べ物である、なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、きんかん、銀杏、うどんを食べると、運に恵まれると言われています。給食では、かぼちゃを使って、かぼちゃ入りほうとう麺を作ります。



## 冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

