



# 12月給食だより



令和7年度  
山梨市教育委員会

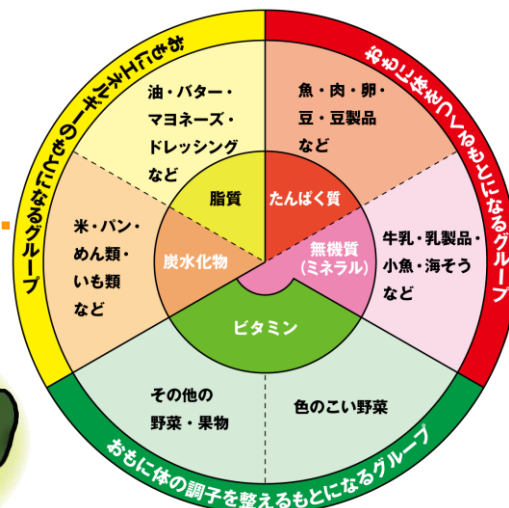
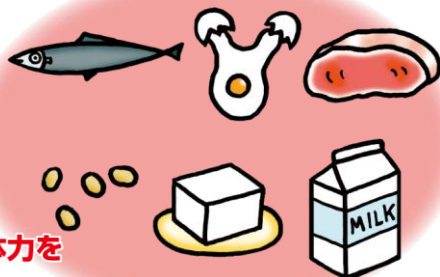
2025年も残すところあと1ヶ月となりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい大切です。そして、毎日しっかり食事をとり、早めに寝て、疲れをためないように心がけましょう。

## 栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう！

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう！  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)

※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。

寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。



「冬至」は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

※「冬至」にかぼちゃを食べるとかぜをひかないという言い伝えがあります。かぼちゃは、ビタミンA、C、Eを含む、まさにかぜ予防にぴったりの食べ物です。

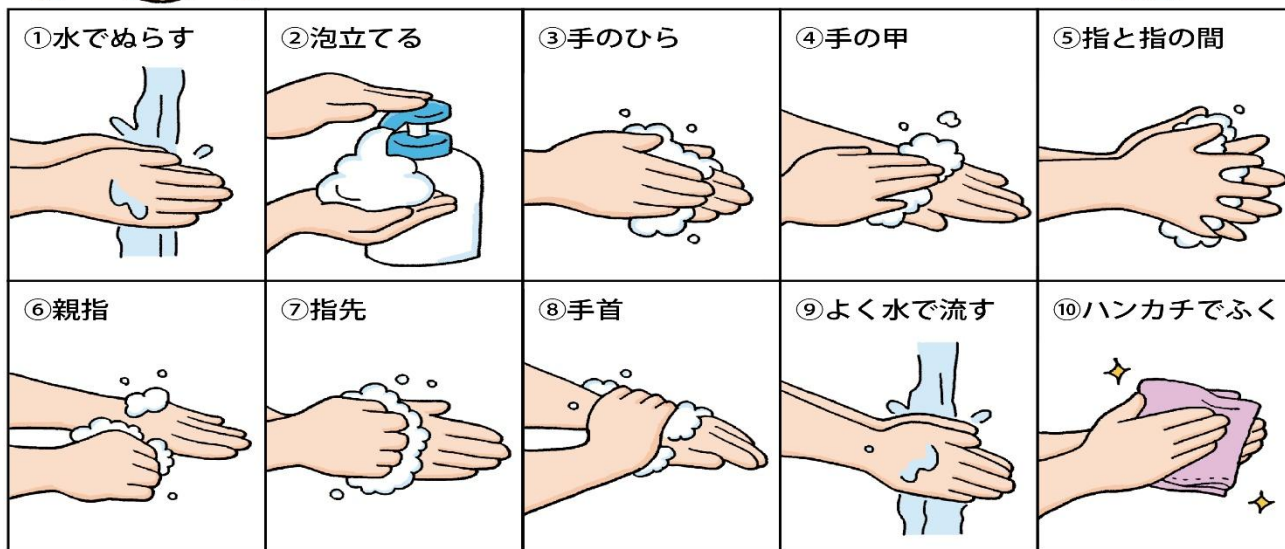
いただきます！の前に

# 石けんで手を洗いましょう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれています。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後は、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



## 石けんを使った手洗い



指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすい所なので、丁寧に洗うようにしましょう。

作ってみませんか？

～給食レシピ～



## 水炊き汁



冬においしい野菜をたくさん入ると、体も温まり、免疫力もアップします！受験生の夜食にもおすすめです！！

### 材料（4人分）

鶏もも肉角切り：60g  
酒：小さじ1  
にんじん：1/5本  
ぶなしめじ：1/4房  
はくさい：外側の葉1枚  
こまつな：1株  
水菜：1株  
長ねぎ：1/4本  
だし汁：500cc  
（煮干し+水）  
鶏がらスープの素：少々  
うすくちしょうゆ：小さじ2  
塩：少々

- ① 鶏肉に酒をふる。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ はくさいは葉と芯に分け食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切り、水菜は2～3cmに切り、長ねぎは斜め切り、こまつなは、下ゆでをしてから食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ④ 鍋にだし汁と鶏肉を入れ、煮立たせ、あくをとる。にんじん、はくさいの芯、ぶなしめじの順に入れ、煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、調味料を加え、味を調える。
- ⑥ はくさいの葉、こまつな、水菜、長ねぎを入れ、一煮立ちさせれば出来上がり！！

