

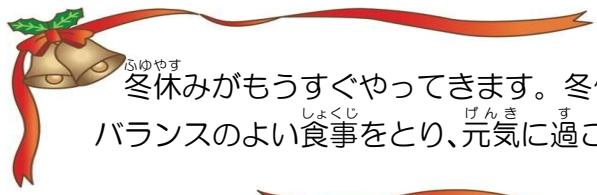
らんち♡たいむ

令和7年12月号

家庭配付用

おうちの人といっしょによみましょう。

下松市立小学校給食センター



冬休みがもうすぐやってきます。冬休み中も、バランスのよい食事をとり、元気に過ごしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう	の (飲) ものを甘くないものを選ぼう	し つかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう	く っくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お) やつは時間と量を決めてとろう	以上のことを行って、楽しい冬休みをお過ごしください。	

6年生が
えらんだ

給食リクエストメニュー結果発表

- 1位 あげきなこパン
- 2位 スタミナなっとう
- 3位 とりのからあげ
- 4位 りっちゃんの元気サラダ
- 5位 くじらのたつ田あげ

ほかにもたくさんリクエストをもらいましたので紹介します☆

チキンチキンごぼう、肉じゃが、わかめごはん、ナン、コッペパン、ABCスープ、もずくのスープ、ミルメーク、ケーキ、冷凍みかん、ゆずきちゼリーなど

1月27日(火)のリクエスト給食の日に、6年生のみなさんがリクエストしてくれた、
とりのからあげ、りっちゃんの元気サラダ、ABCスープ、ゆずきちゼリーが出ます。
そのほかのメニューも3学期の給食に出るものがありますので、お楽しみに！！

おしらせ

下松市教職員研修会食育部会で作成した料理動画を紹介します!!

低学年のお子さんでも調理できるレシピがありますので、ぜひ作ってみてください。

レベル1: ちぎってあえるだけ「生野菜サラダ」

レベル2: 切ってゆでる「ブロッコリーサラダ」

レベル3: 炒めて焼く「なすのミートソースグラタン」



給食の献立レシピを下松市のホームページに掲載しています。

ぜひご覧ください。お家で作ってみてくださいね♪

(レシピ)



年末年始は、行事食に触れる機会に！

がいこく ぎょうじ たの
外団の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行
じ ぎょうじしょく ふ きかい すく
事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を
まな まな
学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理
あじ あじ
を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

ねん もっと ひる みじか よる なが
1年で最も昼が短く、夜が長
ひ ゆはい
くなる日。ゆず湯に入って身
きよ あすき
を清め、かぼちゃや小豆を
た じやき あすき
食べて邪気をはらい、無病
ぞくさい いの ふうしゅう
息災を祈る風習があります。



正月 (1月1日~)

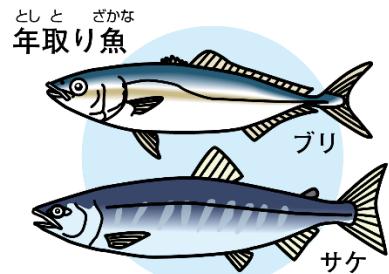
おせち料理

ひと ひとつ しょくざい
一つひとつの中材に、
しんねん ねが こ
新年への願いが込めら
ふく かさ
れています。「福を重ね
る」「めでたさを重ねる」
えん ぎ かつ じゅうばこ
と縁起を担ぎ、重箱に
つ とくちょう
詰めるのも特徴です。



大晦日 (12月31日)

ねん し ひ ことし くろう た き
1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、
しんねん ねが こ としこ としと さかな
新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」
た ふうしゅう としと さかな ちいき
を食べる風習があります。年取り魚は地域によって
こと ち
異なりますが、ブリやサケが用いられます。



ねん はじ ひ としがみさま むか
1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、
かがみ かざ りょうり そうに た しんねん いわ
鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

お雑煮

ちいき しょくざい つか
地域の食材を使った、も
い しるもの おも にしに
ち入りの汁物。主に西日
ほん まる ひがしにほん
本では丸もち、東日本で
かく もち
は角もちが用いられます。
い あん入りのもちを入れる
ところ い ところ
所、もちを入れない所も
あります。



人日の節句 (1月7日)

ごせつく ひと はる ななくさ い ななくさ
五節句の一つで、春の七草を入れた七草
た じやき むひょうそくさい
がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を
ねが
願います。



小正月 (1月15日)

じや き あすき い あすき
邪氣をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」
た ふうしゅう さ ぎちよう
を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど
や ひまつ かくち おこな
焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

