

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



ふゆやす

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。



ふゆ やす

冬休みの食生活～

しよく せい かつ

10の

ポイント



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

6年生が
えらんだ



きゅうしょく

給食リクエストメニュー結果発表

けっ か はっぴょう



- 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「フロッコリーサラダ」
- 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！

外国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たいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

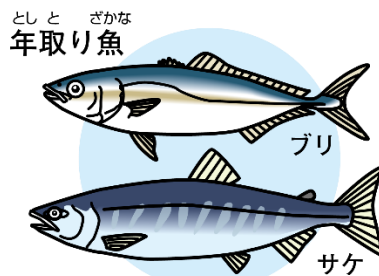
大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



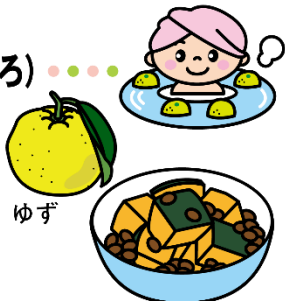
としこ 年越しそば



としと ざかな 年取り魚

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

正月 (1月1日～)

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、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。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



かんさいふうそうに 関西風雑煮



かんとうふうそうに 関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



春の七草

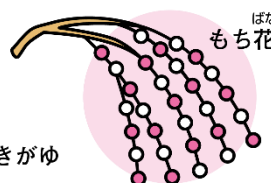
- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花