

食育だより



令和7年12月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

感謝して食べよう

みなさんは、いつも食事をする時どのように感謝の気持ちをあらわしていますか。日本には昔から「いただきます」「ごちそうさまでした」という食事の挨拶があります。しっかりと挨拶をして食べることも感謝の気持ちを示すために大切なことです。学校だけでなく、家の食事や外食でも感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう。

いただきます



私たち、肉や魚、卵に野菜、お米、果物などたくさんの食べ物から命をいただいて生きています。「いただきます」は、私たちの命をつないでくれた食べ物への感謝の気持ちをあらわす言葉です。

ごちそうさまでした



「ごちそうさまでした」の「ちそう」は、漢字で書くと「馳走」となります。馳走とは、かけ回るという意味です。食べ物を食べる時に、かけ回るようになついてくれた人たちに対して尊敬語の「御」と「様」をつけて感謝の気持ちをあらわしています。

♡ 給食のメニュー紹介「鶏と里芋のゆずみそがらめ」♡

<材料・分量(5人分)>

鶏もも肉	200g	片栗粉・揚げ油	適量	●みそ	大さじ1強	●三温糖	大さじ1弱
○塩	1 つまみ	里芋	200g	●水	小さじ4	●ゆず	お好みの量
○酒	小さじ2			●みりん	小さじ2		

<作り方>

- ①鶏肉は1.5cm位の角切りにし、○の調味料をもみこんでおく。里芋は皮をむいて鶏肉と同じくらいの大きさに切る。ゆずの皮は薄くむいてみじん切りにし、果肉は割って果汁をしぼる。
- ②●の調味料とゆずのしづり汁、皮を小なべに入れて火にかけ、一度沸騰させたら火を止める。
- ③①の鶏肉にかたくり粉をまぶして油で揚げる。里芋は素揚げにする。
- ④揚げた鶏肉と里芋を②にいれてからめる。

冬は朝ごはんで生活リズムを整えよう！

私たちの体は、朝日の光を浴びたり、朝ごはんを食べたりすることで体が目覚め、生活リズムが整います。しかし、新潟の冬は朝日が厚い雲に隠れていることが多いため、朝ごはんをしっかりと食べることの重要性が高まります。毎日を元気に過ごし、勉強や運動に前向きに取り組むために、1日の最初の食事「朝ごはん」をふり返ってみましょう。

朝ごはんは、ただ食べるだけでなく、何を食べるかが重要です。脳のエネルギー源となるブドウ糖をエネルギーとして有効に使うには、ビタミンB群などの補助的栄養素が必要です。また、朝・昼・夕食と、分散して充分にたんぱく質をとることが体力向上や心の安定にもつながります。おにぎり・パン・シリアルだけなど、主食の単品だけで済ませている人は、おかずや乳製品、果物なども組み合わせて食べるよう心がけましょう。

魚や肉は、自分の手のひらの大きさ・厚さくらいのものを毎食1つ食べましょう。

夕飯の主菜を食べすぎている人は朝ごはん用にとっておくのもいいですよ。

少食の人は汁物に肉・卵・大豆製品などを足すようにすると、食べやすく栄養価をアップできます。



「主菜」は 体の目覚まし！



→「たんぱく質」の代謝で体温が上がると脳や体が動きやすくなります。

体内時計の調整効果で、目覚めやすい体に！

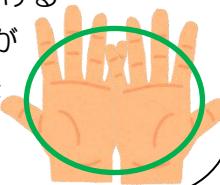
朝にたんぱく質を食べると、日中の「やる気脳内物質」(セロトニン)夜の「眠り脳内物質」(メラトニン)がつくられます。

「副菜」は おなかの目覚まし！



野菜は生の状態なら両手に山盛りが毎食の目安量です。

ゆでたり炒めたりすると、片手くらいの量にかさが減るので食べやすくなりまます。ビタミンには油に溶けるものと、水に溶けるものがあるので、様々な調理法で食べましょう。



「食物繊維」でおなかの中の環境が良くなると、免疫力アップ、「ビタミン」「ミネラル」をしっかりとると、疲労回復・むくみ解消・美肌づくり…などいいことづくめ！

毎朝排便して、腸の中をきれいにしておくと小腸での栄養素の吸収も良くなるよ！

朝食をしっかりと食べるためには、前日の夕飯や夜食の食べすぎに気をつけることや、夜早く寝るなどの過ごし方も大切です。



12月



田上町学校給食共同調理場
令和7年12月



12月の田上産

今月は、「だいこん、さといも、ねぎ、れんこん、さつまいも、キャベツ、白菜」
が田上町産です。米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
1	月		ごはん	牛乳	具沢山汁 豚肉のピリ辛炒め れんこんの梅おかかあえ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉 かつお節	米 じゃがいも 油 さとう 春雨 ごま油	にんじん 白菜 大根 ほうれん草 ネギ ショウガ にんにく たまねぎ にら 小松菜 れんこん キャベツ コーン缶 梅	580	766
2	火		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 米粉春巻き 白菜の中華あえ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 油 春巻きの皮 春雨 さとう ごま油 かたり粉 ごま	にんにく ショウガ もやし 干しいたけ にら ネギ にんじん たまねぎ キャベツ 白菜 きゅうり コーン缶 切干大根	651	835
3	水		ごはん	牛乳	白菜と里芋のみそ汁 かます生姜焼き 小松菜のそぼろ炒め	牛乳 豆腐 油揚げ みそ かます 豚肉	米 さといも さとう 油 春雨 ごま ごま油	白菜 たまねぎ にんじん ショウガ にんにく 小松菜	588	721
4	木	田上小 5年なし	さつまいもパン	牛乳	ミネストローネ ポテトカップグラタン コールスローサラダ	牛乳 豆乳 おから 鶏肉 ベーコン ハム	さつまいもパン じゃがいも 油 さとう ノンエッグマヨネーズ 米粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン缶 白菜 トマト キャベツ きゅうり	656	831
5	金		ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の塩から揚げ キャベツの海苔ナムル	牛乳 のり あさり 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	米 じゃがいも ごま油 さとう ごま かたり粉 油	にんじん ネギ えのきたけ にんにく キャベツ 小松菜	621	751
8	月		カレーライス (麦ごはん)	牛乳	大豆いりポークカレー 福神漬けあえ さつまポテト	牛乳 豚肉 大豆	米 麦油 じゃがいも カレールウ ごま デザート	ショウガ にんにく たまねぎ にんじん チャツネ 福神漬け キャベツ もやし	658	771
9	火		ごはん	牛乳	さつま汁 いかの竜田揚げ なっとうあえ	牛乳 鶏肉 みそ いか なっとう 豆腐	米 さつまいも かたり粉 油 ごま	大根 にんじん こんにゃく ネギ ショウガ たくあん にんじん キャベツ 野沢菜漬け	628	753
10	水		枝豆入り そぼろごはん	牛乳	まいたけのみそ汁 たまごやき ごまあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ みそ たまご	米 油 さとう ごま	ショウガ 枝豆 大根 たまねぎ にんじん まいたけ ネギ キャベツ もやし 小松菜	582	712
11	木		バーガーパン	牛乳	かぶと鶏肉の豆乳クリーム煮 寒天サラダ フィッシュフライ 個人用ノンエッグタルタルソース	牛乳 鶏肉 豆乳 たら 基わかれ ツナ	バーガーパン じゃがいも ホワイトルウパン粉 油 小麦粉 さとう ノンエッグタルタルソース	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー 寒天 キャベツ コーン缶	645	803
12	金		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 シュウユフレンチ ハンバーグトマトソース	牛乳 もずく とうふ みそ 豚肉 鶏肉 ハム	米 じゃがいも さとう 油	えのきたけ にんじん ネギ たまねぎ もやし ほうれん草	623	674
15	月		ごはん	牛乳	いものこ汁 さばのカレー焼き もやしのごま酢あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば 鶏肉	米 さといも さとう ごま油 ごま	しめじ にんじん 白菜 大根 こんにゃく ネギ 小松菜 キャベツ もやし	623	746
16	火		ごはん	牛乳	車麩のたまごとじ煮 鶏肉のねぎ塩麹焼き 切干大根のソース炒め	牛乳 かまぼこ たまご 鶏肉 豚肉 さつまあげ かつお節 青のり	米 じゃがいも さとう ごま油 油 車麩	にんじん たまねぎ 干しいたけ こんにゃく 枝豆 ネギ ショウガ にんにく 切干大根 キャベツ	634	732
17	水		ごはん	牛乳	冬野菜のみそ汁 たくあんあえ たれつきぶりカツ	牛乳 油揚げ わかめ みそ ぶり	米 かたり粉 パン粉 油 さとう ごま	白菜 大根 にんじん れんこん ネギ キャベツ もやし たくあん	631	771
18	木		米粉めん	牛乳	カレー南蛮スープ ミニ肉まん 和風マカロニサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ かつお節	米粉めん 油 カレールウ 小麦粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ショウガ にんにく たまねぎ 大根 にんじん ネギ ほうれん草 たけのこ しいたけ キャベツ 小松菜 コーン缶	645	768
19	金	お楽しみ献立	ピラフ	牛乳	ポテトスープ もみの木メンチカツ ブロッコリーのマリネ	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉 ハム	米 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ ブロッコリー	628	762
22	月	小・中学校 給食最終日	★冬至献立★ ごはん	牛乳	冬至の七運汁 鶏肉と里芋のゆずみそがらめ キャベツの浅漬け お楽しみデザート	牛乳 鶏肉 みそ 塩昆布	米 うどん かたり粉 油 さといも さとう デザート	にんじん れんこん 大根 かぼちゃ 干しいたけ こんにゃく ネギ ゆず キャベツ 野沢菜漬け	640	793

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。