

スクールランチ 12月

食育だより 令和7年12月 泊小学校

12月の目標

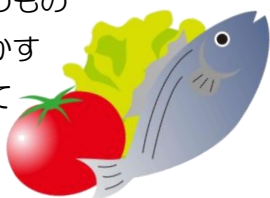
にほん しょくぶんか つた

日本の食文化を伝えよう

和食は、2013年に、ユネスコ無形文化遺産として登録されています。海、山、里と豊かな表情をもつ国土で育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。今月の給食では、季節を感じられる『ますのもみじ焼き』や『石狩汁』、鳥取県の郷土料理としてなじみ深い『どんどろけ飯』などを献立に取り入れています。日本の食文化や、鳥取で受け継がれてきた産物・風土を大切にしていきたいと思います。

素材の味を生かす

各地域の素材そのものの味を最大限に生かす調理技術が発達してきました。



健康的な食事

ご飯を主食とした『一汁三菜』を基本に、うま味を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。



自然の美を表現

自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴で、季節感を楽しめます。



年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって生まれてきました。家庭や地域のつながりのためにも大切です。



12月22日は冬至です

冬至は1年間でもっとも昼が短い日です。この日は無病息災を祈り、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。給食では、ゆずやかぼちゃといった、冬至にちなんだ食材を使用した献立が登場します。楽しみにしててくださいね。



緑黄色野菜
かぼちゃのパワー

かぼちゃは、βカロテンのほかにビタミンCやビタミンEも多く含まれているため、かぜ予防のために食べてもらいたい食材です。また便秘を予防する食物繊維も多く含まれています。

★さばのゆずだれかけ★

材料	4人分	備考
さば切り身	約50g×4切	
小麦粉・でんぷん	各10g	
揚げ油	適量	
ゆずの果汁	5g	小さじ1
ゆずの皮	5g	
米酢	5g	小さじ1
砂糖	7g	小さじ2強
塩	0.2g	

★作り方★

- ① 小麦粉とでんぷんを合わせ、切り身にしたらさらに粉をつけて油で揚げる。
- ② ゆずの果汁、皮と調味料、水40ccを鍋に入れて一煮立ちさせ、最後にでんぷんでとろみをつける。
- ③ ①に②のゆずだれをかける。

