

いただきます



令和7年12月号

・冬休みの生活習慣

田辺市立城山台

学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと一ヶ月です。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、健やかに、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう！

寒さに負けない！冬休みの生活習慣

①早寝をしよう



②早起きをしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥食べすぎに注意！



教えて！ うがいマン



口の中のバイキンを

洗い流す

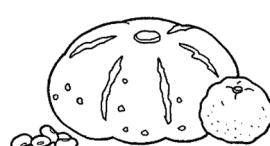
ブクブクうがい

のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい今日から君も
うがいの達人！かぜ予防には2つの
うがいをしよう！

もうすぐ冬至です

冬至は一年で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日が長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。

冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。また、この日に「ん」のつく食べ物を食べると、運がつくと言われていますよ。



給食で登場！田辺市産の冬野菜



学校給食食材生産研究会のみなさん

はくさい



だいこん



さつまいも



葉ねぎ



キャベツ

今年も、JAわかやま学校給食食材研究会の皆さんに、給食用に、新鮮で安全安心な、おいしい旬の野菜を作ってくれています。研究会には、田辺市内の農家さんが所属されています。生産会議をしたり、畑を見回ったりして、おいしくて栄養たっぷりの野菜を、児童生徒のみなさんに届けるために、がんばってくれています。そんな愛情いっぱいの野菜を12月もご提供いただきます。みなさん、残さずしっかり食べてくださいね！

給食おすすめレシピ☆さつまいものあまからめ☆

材料（作りやすい分量）

さつまいも	2本
揚げ油	適量
たれ	さとう
	大さじ4
	しょうゆ
水	小さじ1
黒ごま	大さじ1
	少々

作り方

- さつまいもは洗って1cmほど厚さにスライスするか、一口大に切る。
- 170°Cほどに熱した油でさつまいもを揚げる。（竹串がすっと通るくらい）。
- 小なべに、たれの材料を合わせ、中火で煮詰める。あめ状になったらさつまいもを加えて手早くからめ、ごまをふってできあがり。

☆さつまいもはビタミンCたっぷり！風邪や感染症予防にうれしいおやつですね♪

