



☆毎月19日は食育の日

食育だより



令和7年
12月号

みよし市みよしがっこうきゅうしよく
三次市三次学校給食センター

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1か月ですね。インフルエンザも流行期に入っています。体調を崩さないように、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



11/11(火)「山の芋コロッケ」を提供しました(学校給食食育推進事業)



9月に引き続き、学校給食食育推進事業にて「山の芋コロッケ」を11月11日火曜日に提供しました。山の芋コロッケは吉舎町の特産品である山の芋を使ったコロッケで、今年からみよしブランドに認定されました。山の芋特有のねばねば感やしっとり感が感じられ、いつものコロッケとは違ったおいしさでしたね。

【11/11の献立】

ごはん 山の芋コロッケ かおりあえ 豚汁 牛乳

パン粉をつける



山の芋コロッケについては、製造の様子や働いている人からのメッセージの入った動画を各小・中学校に配布しました(三次市教研 栄養士部会作成)。山の芋コロッケを作られている方たちの思いも届いていたらうれしいです。



11/19(小学校)・11/28(中学校) もち麦提供事業

今年もJAひろしま三次地域より、もち麦ともち麦を使ったデザートが無償提供をいただきました。今年は三良坂町 泉屋さん製造の「もち麦フロマージュ」でした。三次産もち麦と三良坂でつくられているチーズをたっぷり使った焼き菓子でした。



チラシを児童生徒が持ち帰っていますので、ご覧ください。

11/19(水) 小学校の給食

裏面もあります

かぜ予防のポイント！



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



今年の「冬至」は12/22です！

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬のりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

作ってみよう♪給食レシピ



12月の給食より【お米ポークのジンジャーソース】		三次ブランドの「お米ポーク」を使った一品です。
材料(4人分)		作り方
豚もも肉 60g切り身	4枚	① 豚もも肉に塩、こしょう、酒で下味をつける。
塩	少々	② しょうがはすりおろし、しょうが、みりん、砂糖、濃口醤油、酒と混ぜ合わせておく。
こしょう	少々	③ フライパンに油(分量外)を熱し、豚肉を両面焼く。
酒	小さじ1と1/2	④ 豚肉を取り出し、余分な油をキッチンペーパーでふき取り、しょうがと合わせた調味料をフライパンに入れてひと煮立ちさせる。
しょうが	4g(すりおろしなら小さじ1)	⑤ でん粉を水(分量外)にとき、④に加えてとろみをつける。
みりん	小さじ1	⑥ 焼いた豚肉に⑤のソースをかけて出来上がり。
砂糖	小さじ1と1/2	
濃口醤油	小さじ1と1/2	
酒	小さじ1と1/2	
でん粉	小さじ1/2	
【ひとことメモ】		
お米ポークは「株式会社広島ポーク」が育てているブランド豚です。みよしブランドの食品としても登録されています。名前のおと、えさに国産のお米を混ぜて育てられた豚のことをいいます。		

