2026年 12月 給食・食育だより①

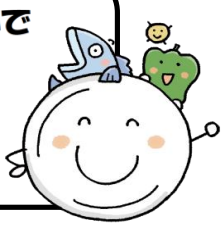
燕市西部学校給食センター
TEL 0256（77）8844
FAX 0256（77）8845

今月のテーマ①・・・好ききらいなく食べよう

小学校中学年と中学生の
一食あたりの 上：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
		1日	2日	3日	4日
エネルギー 食塩相当量		小 643 kcal 1.8 g　中 782 kcal 2.5 g	小 658 kcal 2.1 g　中 805 kcal 2.7 g	小 623 kcal 2.1 g　中 787 kcal 2.8 g	小 622 kcal 2.9 g　中 804 kcal 4.0 g
献立と配膳の図	インスタグラムで「つばめの給食」配信中！ TSUBAME_KYUSHOKU つばめの給食	佐渡みかん／ひじきのサラダ／SDGsメニュー／麦ごはん／つばめのこんこんカレー	ごま入りこまつナムル／たらのチリソース／ごはん／えび・あさり入り太平燕	みかんゼリー／切干のキムチ炒め／かに玉甘酢あんかけ／ごはん／みそワンタンスープ	ツナコーンサラダ／ウインナーのケチャップソース／コッペパン／冬野菜のポトフ
あかの食品		牛乳　豚肉　ひじき　ハム　豆乳	牛乳　豚肉　えび　あさり　なると　たら 大豆　ハム	牛乳　豚肉　みそ　かにたま	牛乳　鶏肉　レバー入りウインナー　ツナ 大豆
きいろの食品		麦ごはん　さつまいも　米油　砂糖　ルウ	ごはん　春雨　米油　でんぷん　大豆油 砂糖　ごま　ごま油	ごはん　ワンタン　ごま油　砂糖　でんぷん みかんゼリー	コッペパン　じゃがいも　米油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品		玉ねぎ　れんこん　大根　にんじん　りんご しょうが　にんにく　キャベツ　きゅうり コーン　みかん	白菜　玉ねぎ　にんじん　たけのこ　長ねぎ しょうが　にんにく　キクラゲ　こまつな もやし	キャベツ　にんじん　長ねぎ　チンゲン菜 しいたけ　メンマ　切干大根　玉ねぎ　にら しょうが　にんにく　白菜キムチ	大根　にんじん　白菜　玉ねぎ　セロリ ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　コーン
	7日	8日	9日	10日	11日
エネルギー 食塩相当量	小 670 kcal 2.1 g　中 825 kcal 2.7 g	小 674 kcal 2.3 g　中 831 kcal 3.0 g	小 605 kcal 1.6 g　中 745 kcal 2.2 g	小 704 kcal 2.0 g　中 875 kcal 2.5 g	小 647 kcal 2.2 g　中 797 kcal 2.9 g
献立と配膳の図	じゃこ入りおひたし／鉄火みそ／ごはん／肉すい	ごま和え／SDGsメニュー／大豆ミートボールの黒酢炒め／ごはん／かき玉みそ汁	青菜ののりたく和え／ほっけのみりん焼き／ごはん／うずらの卵入りみそおでん	りんご／カリポリアーモンドサラダ／ソフトめん／カレーミートソース	油揚げのごま酢和え／ささみチーズカツ／わかめごはん／さつま汁
あかの食品	牛乳　牛肉　豚肉　豆腐　大豆　みそ ちりめんじゃこ	牛乳　鶏卵　豆腐　わかめ　みそ　豚肉 大豆ミートボール	牛乳　昆布　厚揚げ　ちくわ　うずら卵 みそ　ほっけのみりん焼き　のり	牛乳　豚肉　大豆ミート	牛乳　わかめ　豚肉　豆腐　みそ　油揚げ ハム　ささみチーズカツ
きいろの食品	ごはん　砂糖　でんぷん　大豆油　米油	ごはん　じゃがいも　でんぷん　大豆油 米油　砂糖　ごま油　ごま	ごはん　さといも　ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ソフトめん　米油　アーモンド　砂糖　ルウ	ごはん　さつまいも　大豆油　砂糖　ごま油 ごま
みどりの食品	玉ねぎ　小ねぎ　ごぼう　にんじん　もやし こまつな	えのきたけ　長ねぎ　玉ねぎ　にんじん しめじ　えだまめ　ほうれん草　もやし	大根　にんじん　こまつな　もやし たくあん	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム にんにく　しょうが　グリンピース キャベツ　きゅうり　コーン　りんご	ごぼう　にんじん　大根　長ねぎ　キャベツ もやし　こまつな

好ききらいをしないで おいしく食べよう



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？
わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり、成長したりしています。毎日を元気にすごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

今月の予定①

8日(火)～10日(木)　吉田中　なし
9日(水)　吉田小4年　なし

好ききらいは過去の経験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。
苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。
しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。

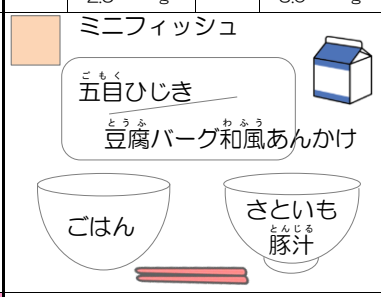
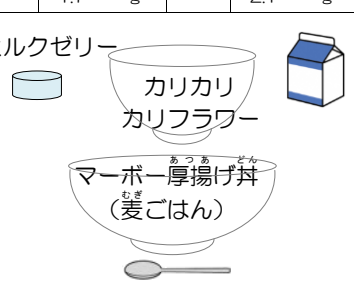
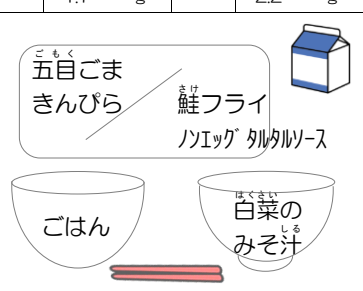
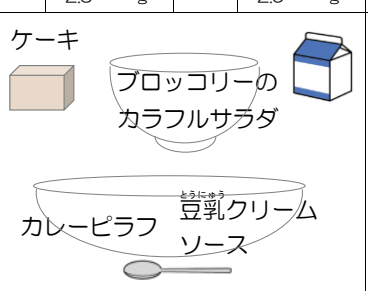
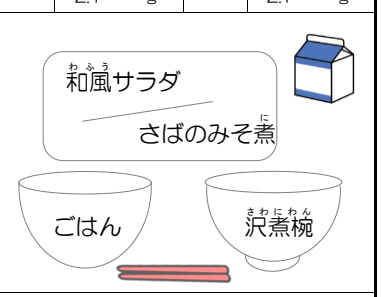
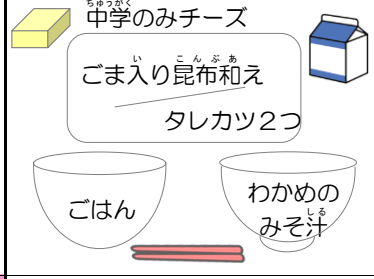
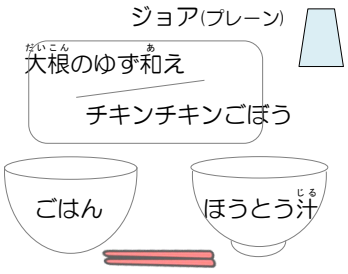
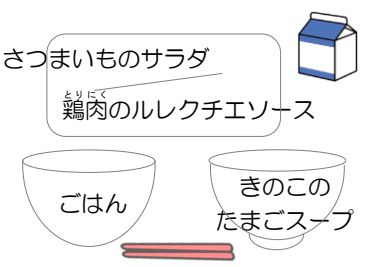


2026年 12月 給食・食育だより②

燕市西部学校給食センター
TEL 0256（77）8844
FAX 0256（77）8845

今月のテーマ②・・・冬の食生活

小学校中学年と中学生の
一食あたりの 上: エネルギー量、下: 食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	14日	15日	16日	17日	18日
エネルギー 食塩相当量	小 704 kcal / 2.5 g　中 854 kcal / 3.0 g	小 720 kcal / 1.7 g　中 881 kcal / 2.1 g	小 641 kcal / 1.7 g　中 794 kcal / 2.2 g	小 690 kcal / 2.3 g　中 831 kcal / 2.9 g	小 646 kcal / 2.1 g　中 816 kcal / 2.7 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳　豚肉　豆腐　みそ　豆腐ハンバーグ 大豆　ひじき　ちくわ　かたくちいわし	牛乳　厚揚げ　豚肉　大豆ミート　みそ 青のり　ひよこ豆　ミルクゼリー	牛乳　油揚げ　みそ　鮭フライ　豚肉	牛乳　鶏肉　豆乳　ベーコン	牛乳　豚肉　かまぼこ　さばのみそ煮 わかめ　ハム
きいろの食品	ごはん　さといも　砂糖　でんぷん　米油	麦ごはん　ごま油　砂糖　でんぷん 天ぷら粉　大豆油	ごはん　大豆油　ノンエッグマヨネーズ 砂糖　ごま　米油	ごはん　米油　白いんげん豆　米粉　砂糖 ルウ　マカロニ　米粉の豆乳チョコケーキ	ごはん　春雨　ごま油　砂糖　米油
みどりの食品	大根　にんじん　ごぼう　長ねぎ さやいんげん	にんにく　しょうが　にんじん　もやし 長ねぎ　たけのこ　しいたけ　にら カリフラワー	にんじん　白菜　えのきたけ　こまつな 長ねぎ　玉ねぎ　たくあん　ごぼう たけのこ　れんこん　さやいんげん	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム カリフラワー　ブロッコリー　赤ピーマン コーン	ごぼう　えのきたけ　にんじん　たけのこ 大根　きぬさや　もやし　キャベツ　コーン
	21日	22日 冬至献立	23日 減塩愛ディア献立		
エネルギー 食塩相当量	小 601 kcal / 2.1 g　中 782 kcal / 2.8 g	小 659 kcal / 1.6 g　中 829 kcal / 1.9 g	小 739 kcal / 1.5 g　中 911 kcal / 2.2 g		
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳　わかめ　厚揚げ　みそ　豚ヒレカツ 青のり　塩昆布　中学のみチーズ	ジョア　豚肉　油揚げ　みそ　鶏肉	牛乳　鶏卵　ベーコン　鶏肉		
きいろの食品	ごはん　じゃがいも　大豆油　砂糖　ごま	ごはん　ほうとうめん　でんぷん　大豆油 砂糖	ごはん　米油　でんぷん　大豆油　砂糖 さつまいも　ノンエッグマヨネーズ		
みどりの食品	大根　にんじん　長ねぎ　キャベツ きゅうり　たくあん	かぼちゃ　しめじ　白菜　にんじん　ごぼう 長ねぎ　えだまめ　大根　ゆず	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　しめじ エリンギ　えのきたけ　パセリ　ルレクチエ りんご　レモン　きゅうり		

今月の予定②

17日(木)　島上小 給食最終日
21日(月)　粟生津小、吉田北小、分水北小
　　給食最終日
22日(火)　吉田小、吉田南小、分水小、吉田中
　　給食最終日
23日(水)　分水中　給食最終日



かぜ（病気）に負けない体をつくろう！

人間の体には、外から入ってきたウイルスとたたかって、病気を治す働きがあります。自分の体を自分で治そうとする力を高めるには、栄養・睡眠・運動が必要です。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。







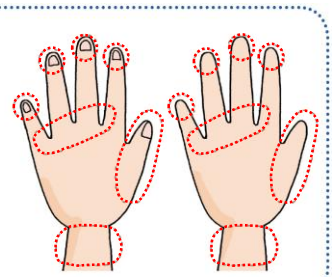






石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。





冬においしい野菜を食べよう

燕産のおいしい旬の野菜



今年は12月22日です

冬至って何？

冬至とは、１年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



出典:家庭とつながる！新食育ブック ©少年写真新聞社