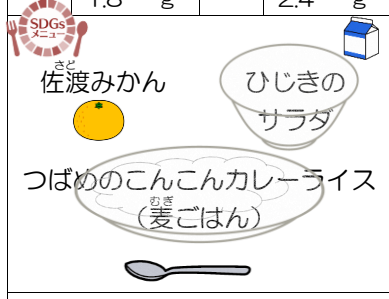
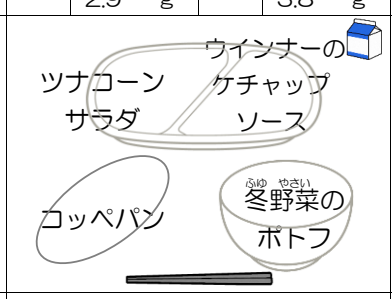
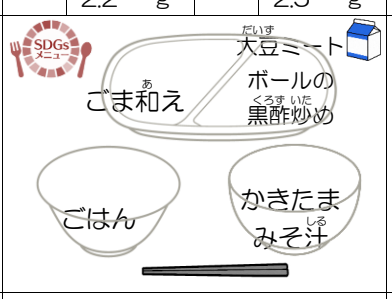
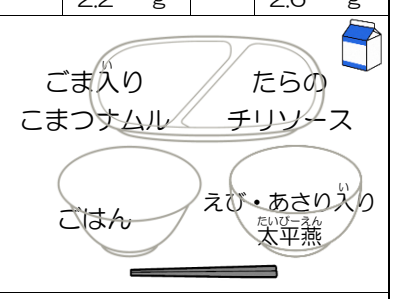
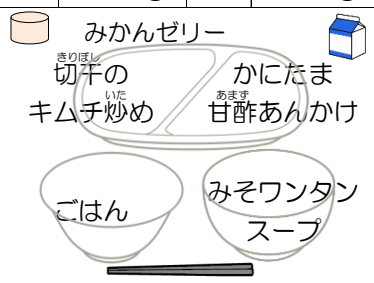
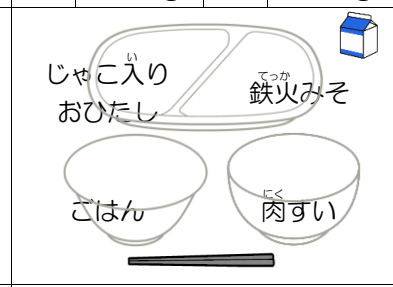
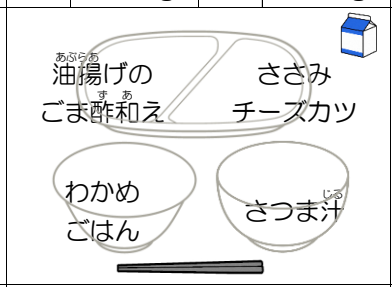
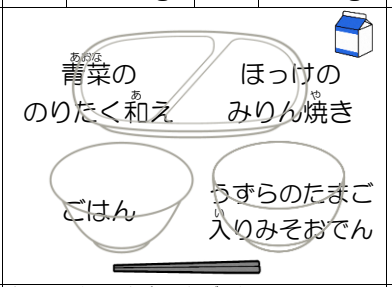
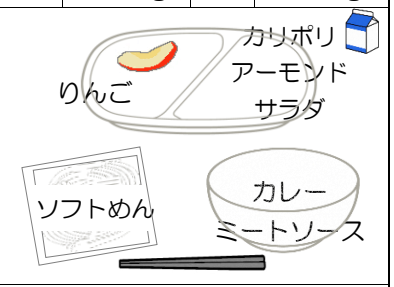
2026年 12月 給食・食育だより①



燕市東部学校給食センター
TEL 0256（46）8030
FAX 0256（46）0552



今月のテーマ①・・・好ききらいなく食べよう

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 640 kcal 1.8 g　中 732 kcal 2.4 g	小 668 kcal 2.9 g　中 806 kcal 3.8 g	小 665 kcal 2.2 g　中 802 kcal 2.5 g	小 612 kcal 2.2 g　中 742 kcal 2.6 g
献立と配膳の図	小学校中学年と中学生の一食あたりの **上段：エネルギー量** **下段：食塩相当量** を表示しています。				
あかの食品		牛乳　ぶた肉　豆乳　ひじき　ハム	牛乳　とり肉　レバー入りウインナー　ツナ 大豆	牛乳　たまご　とうふ　わかめ　みそ 大豆ミートボール　ぶた肉	牛乳　ぶた肉　あさり　えび　なると　たら 大豆　ハム
きいろの食品		麦ごはん　さつまいも　ルウ　米油　さとう	コッペパン　じゃがいも　さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん　じゃがいも　でんぷん　大豆油　米油 さとう　ごま油　ごま	ごはん　はるさめ　でんぷん　大豆油　さとう 米油　ごま　ごま油
みどりの食品		たまねぎ　にんじん　だいこん　れんこん りんご　トマト　きゅうり　キャベツ　コーン みかん	だいこん　にんじん　たまねぎ　はくさい セロリ　ブロッコリー　キャベツ　きゅうり コーン　トマト	えのきたけ　ねぎ　たまねぎ　にんじん　しめじ えだまめ　もやし　ほうれんそう	はくさい　たまねぎ　にんじん　たけのこ きくらげ　ねぎ　こまつな　もやし
	7　日	8　日	9　日	10　日	11　日
エネルギー 食塩相当量	小 622 kcal 2.1 g　中 744 kcal 2.8 g	小 672 kcal 2.1 g　中 811 kcal 2.6 g	小 687 kcal 2.3 g　中 830 kcal 3 g	小 618 kcal 2.3 g　中 750 kcal 2.7 g	小 683 kcal 2.5 g　中 837 kcal 2.8 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳　かにたま　ぶた肉　みそ	牛乳　牛肉　ぶた肉　とうふ　大豆　みそ ちりめんじゃこ	牛乳　ぶた肉　とうふ　みそ　油揚げ　ハム ささみチーズカツ　わかめ	牛乳　うずらたまご　厚揚げ　ちくわ さつま揚げ　みそ　ほっけのみりん焼き のり　昆布	牛乳　ぶた肉　大豆ミート
きいろの食品	ごはん　ワンタン　米油　ごま油　さとう でんぷん　みかんゼリー	ごはん　さとう　でんぷん　大豆油　米油	ごはん　さつまいも　大豆油　さとう ごま油　ごま	ごはん　さといも　さとう ノンエッグマヨネーズ	ソフトめん　米油　ルウ　アーモンド　さとう
みどりの食品	キャベツ　にんじん　ねぎ　チンゲンサイ しいたけ　メンマ　切干だいこん　たまねぎ にら　キムチ	たまねぎ　葉ねぎ　ごぼう　にんじん　もやし ほうれんそう	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ　キャベツ こまつな　もやし	だいこん　にんじん　こまつな　もやし たくあん	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　りんご グリンピース　キャベツ　きゅうり　コーン

インスタグラム
つばめの給食
TSUBAME_KYUSHOKU
＃つばめの給食

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。

12月の予定①

1日(火)～　3日(木)　燕中等２年生なし
10日(木)～11日(金)　燕中等なし

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（きゅうしょく）・食育（しょくいく）だより②

燕市東部学校給食センター
TEL 0256（46）8030
FAX 0256（46）0552



今月のテーマ②・・・冬の食生活

曜日	月	火	水	木	金
	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日 減塩愛ディア献立
エネルギー 食塩相当量	小 635 kcal 1.7 g　中 774 kcal 2.1 g	小 670 kcal 2.4 g　中 803 kcal 2.8 g	小 706 kcal 2.2 g　中 844 kcal 2.6 g	小 600 kcal 2.1 g　中 744 kcal 2.6 g	小 703 kcal 1.8 g　中 851 kcal 2.5 g
献立と配膳の図	五目ごまきんぴら／鮭フライ タルタルソース／ごはん／白菜のみそ汁	ミニフィッシュ／五目ひじき／豆腐バーグ 和風あんかけ／ごはん／さといも豚汁	ミルクゼリー／カリカリカリフラワー／マーボー厚揚げ丼／（麦ごはん）	和風サラダ／さばのみそ煮／ごはん／沢煮椀	さつまいものサラダ／鶏肉のルレクチエソース／ごはん／きのこのたまごスープ
あかの食品	牛乳　油揚げ　みそ　鮭フライ　ぶた肉	牛乳　ぶた肉　とうふ　みそ　大豆　ひじき ちくわ　かたくちいわし　とうふハンバーグ	牛乳　厚揚げ　ぶた肉　大豆ミート　みそ 青のり　ひよこ豆　ミルクゼリー	牛乳　ぶた肉　かまぼこ　さばのみそ煮 わかめ　ハム	牛乳　たまご　ベーコン　とり肉
きいろの食品	ごはん　大豆油　ノンエッグマヨネーズ　さとう ごま　米油	ごはん　さといも　さとう　でんぷん　米油	麦ごはん　さとう　米油　ごま油　でんぷん 天ぷら粉　大豆油	ごはん　はるさめ　米油　さとう	ごはん　でんぷん　米粉　大豆油　さとう さつまいも　ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	にんじん　ねぎ　はくさい　こまつな　たまねぎ たくあん　ごぼう　れんこん　たけのこ さやいんげん	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ さやいんげん	にんじん　もやし　ねぎ　しいたけ　にら たけのこ　カリフラワー	たけのこ　ごぼう　えのきたけ　にんじん きぬさや　キャベツ　もやし　コーン	しめじ　エリンギ　えのきたけ　たまねぎ にんじん　キャベツ　パセリ　ルレクチエ りんご　レモン　きゅうり
	21 日 冬至献立	22 日	23 日		
エネルギー 食塩相当量	小 608 kcal 1.8 g　中 745 kcal 2.1 g	小 674 kcal 2.2 g　中 803 kcal 2.8 g	小 ／　中 853 kcal 3.2 g		
献立と配膳の図	ジョア／大根のゆず和え／チキンチキンごぼう／ごはん／ほうとう汁	ケーキ／ブロッコリーのカラフルサラダ／カレーピラフ 豆乳クリームソース	（中学のみ）チーズ／ごま入り昆布和え／タレカツ（2つ）／ごはん／わかめのみそ汁		
あかの食品	ジョア　ぶた肉　油揚げ　みそ　とり肉	牛乳　とり肉　豆乳　ベーコン	牛乳　わかめ　厚揚げ　みそ　豚ヒレカツ 青のり　塩ふき昆布　チーズ		
きいろの食品	ごはん　ほうとう　でんぷん　大豆油　さとう	ごはん　米油　ルウ　米粉　マカロニ　さとう 白いんげん豆　米粉の豆乳チョコケーキ	ごはん　じゃがいも　大豆油　さとう　ごま		
みどりの食品	かぼちゃ　しめじ　はくさい　にんじん　ごぼう ねぎ　えだまめ　だいこん　ゆず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　パセリ ブロッコリー　カリフラワー　コーン 赤ピーマン	ねぎ　にんじん　だいこん　たくあん　きゅうり キャベツ		

給食レシピ紹介



★カリカリカリフラワー★

〔材料〕　4人分

カリフラワー	100g
青のり粉	小さじ1
天ぷら粉	50g
水煮大豆	60g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
塩	少々

〔作り方〕
①カリフラワーは小房に切り分ける。
②天ぷら粉で少し硬めの衣をつくり、青のり粉を混ぜておく。
③①のカリフラワーに②の衣をからめ、170℃の油でカラッと揚げる。
④水煮大豆は、かたくり粉をまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。
⑤③と④に塩をまぶして、できあがり。

12月の予定②

22日(火)　小学校給食最終日
23日(水)　中学校給食最終日



かぜ（病気）に負けない体をつくろう！

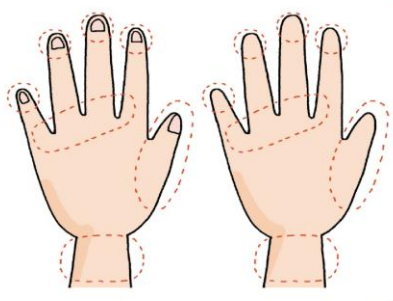
人間の体には、外から入ってきたウイルスとたたかって、病気を治す働きがあります。自分の体を自分で治そうとする力を高めるには、栄養・睡眠・運動が必要です。

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。



出典：家庭とつながる！新食育ブック ©少年写真新聞社



冬においしい野菜を食べよう

燕産のおいしい旬の野菜

長ねぎ



白菜



小松菜



大根



キャベツ



里いも



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。

