

12月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2025年12月号

今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さも一段と増してきています。

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。手はいろいろなものに触るため、汚れや細菌、ウイルスなどがついていている場合があります。石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。

✨ キレイ ✨ に見えても実は…



私たちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどの他に細菌やウイルスなどがついていています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後

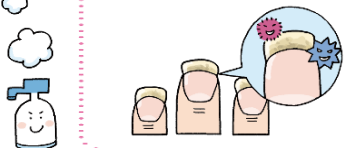


食事の前



料理をする前

つめを切ろう



つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

奈良県産食材（12月使用分）

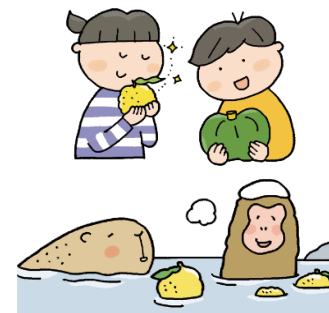
米 米粉 パン こんにゃく 吉野葛入りうどん

冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。また、冬至には「ん」のつくものを食べると運を呼び込み、縁起が良いとされていて、「なんきん（かぼちゃ）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどん」は「冬至の七種（ななくさ）」と呼ばれていました。

今年の冬至は12月22日（月）ですが、給食では一足早く、12月15日（月）に冬至の行事食を実施します。「ん」のつく食べ物を探してみましょう。



令和7年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日は12月12日「中国の料理」



中華人民共和国（中国）は、東アジアに位置する国で、首都は北京です。国土が広いので東西南北に分け、各地域の気候風土や特色を生かした料理があります。北方系の北京料理、東方系の上海料理、南方系の広東料理、西方系の四川料理、これら4種は中国四大料理といわれています。12月の食育の日は、南方系の広東料理である「焼売」や「酢豚」が登場します。酢豚は、豚肉を油で揚げ、味付けした野菜と一緒に混ぜ合わせて作ります。また、中国発祥のデザートである「杏仁豆腐」風のデザートもつきますので楽しみにしてくださいね。



焼売



酢豚

通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。