

12月給食だより

令和7年度 境港市学校給食センター



朝夕の寒さが厳しくなってきましたね。かぜをひきやすい季節です。かぜ予防のポイントは、

インフルエンザや新型コロナウイルス予防にもつながります。

身の回りで流行する前から、意識して取り組みましょう。

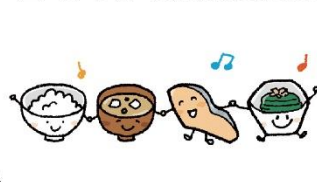
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



冬が旬の 食べものを 食べよう！

冬野菜には甘み
(糖質)が、冬が旬の
魚にはあぶら(脂質)
が、たくわえられていま
す。体を温める効果があ
るので、積極的に食
べましょう♪



たくさんのご応募 ありがとうございました。

市内小学校5年生から中学校3年生を
対象に、「境港のお魚&やさしい愛ディアレ
シピ」を募集したところ、257点の応募が
ありました。アイデアあふれるレシピの中
から優秀賞43点を決定しました。1~2月
の給食に登場しますのでお楽しみに！

優秀賞に選ばれた方々を、今後の給食
だよりで紹介します。



クリスマスレシピ

12月12日の学校給食より ローストチキン

☆ 材料(4人分)

- ・ とりもも肉...4切
(50~60g/1切)
- ・ しょうゆ...大さじ1
- ・ 食塩...ひとつまみ
- ・ 白ワイン...小さじ1
- ・ にんにくチューブ...小さじ1/3
- ・ オレガノ...少々
- ・ 砂糖...小さじ1強
- ・ 油...適量

☆ 作り方

- ① ★を全て混ぜ合わせ、漬け
込みダレを作る。ビニール袋
にとり肉と一緒に入れてもみ
込んだ後、冷蔵庫で1時間
程度寝かせる。
- ② 温めたフライパンに油を引
き、中火から弱火に調整しな
がら両面焼く。

クリスマスディナーに
いかがですか？



12月22日は 冬至です！



冬至とは、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

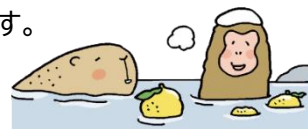
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

かぼちゃを食べると、厄除けや病気の予防になるといわれています。

また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

給食では、少し早めの12/18が「冬至献立」です。

かぼちゃを使った「煮込みうどん」、ゆずの香りを感じる「ゆずの香和え」を予定しています。



12月の給食費の口座振替日は1月5日(月)です。便利な口座振替を利用しましょう。