

給食だより12月号

令和7年12月1日
株式会社食養の杜とや

今年も残すところあと1か月となりました。
クリスマスに冬休み、「雪も降るかもしれない」と、子どもたちにとっては楽しい出来事がたくさんある12月ですが、寒さが厳しくなり、風邪が流行る時期でもあります。
寒さに負けないからだづくりを食事から考えてみましょう！



今月の目標は「寒さに負けない元気な体をつくりましょう！」です。

体を温め、免疫力を高めて、寒さに負けない体をつくりましょう。

タンパク質・亜鉛・ビタミンD（赤の食品群）

タンパク質は免疫抗体の材料となります。さまざまなアミノ酸を摂って、免疫力をアップするためにいろんな種類のたんぱく質を摂るのが望ましい食品です。免疫反応にかかわる栄養素である亜鉛も肉やチーズ、魚やイカ、タコ、エビなどにも含まれています。免疫調整の働きがあるビタミンDは鮭、イワシ、サンマなどに含まれます。

ビタミンA・C・D・E（緑色の食品群）

粘膜に潤いを与える働きのあるビタミンAは、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなど緑黄色野菜に豊富に含まれます。免疫力を高めるビタミンCは熱に弱いので生のままで食べられるみかなどの柑橘類で手軽に摂取するのがおすすめです。免疫調整の働きのあるビタミンDはキノコ類に豊富に含まれます。体を温める働きのあるビタミンEは緑黄色野菜にも含まれています。

炭水化物（黄色の食品群）

免疫細胞は体温が上昇すると活動が活発になることが分かっています。エネルギー源となり、体を温める炭水化物は大切です。また、免疫抗体を作るたんぱく質が本来の働きをするためには炭水化物といっしょに摂ることが必要です。



レシピ・写真出典：農林水産省webサイト
[がね揚げ 熊本県 | うちの郷土料理: 農林水産省](#)

献立紹介 熊本の郷土料理 がねあげ



さつまいも...600g
小麦粉...200g
【材料A】
卵(小)...1個
砂糖...50g
塩...6g
アルコール類(酒、ビールなど)...20ml
しょうが(千切りまたはみじん切り)...6g
水...100g
揚げ油...適量

- 1 さつまいもの皮をむき、1cm角の拍子木切りにして水にさらす。
- 2 1のさつまいもの水気を拭いて、小麦粉をまぶす。
- 3 ボウルに材料Aをよく混ぜ合わせ、さつまいもにまんべんなく付ける。(しょうがは香り付けに使用)
- 4 フライ返しの上で3を数本まどめたら、カニの足に見えるようかたちをととのえて170℃の油で香ばしく揚げます。焦がさないよう油の温度には注意する。

今月の郷土料理は熊本県の「がねあげ」です。拍子切りしたサツマイモの天ぷらです。
「がね」とは熊本県の天草地方の方言で「カニ」のこと。さつまいもを太めの拍子切りにして油で揚げた形がカニの足に見えることから、「がねあげ」とよばれています。仏事では魚を食べられないのでカニにみたてた「がねあげ」を出したのが始まりと言われていますが、今では老若男女に人気の一品で、給食でも提供されています。

※幼稚園の給食は卵・アルコール・しょうがを使用しません。



今月の目標

寒さに負けない元気な体をつくりましょう！



毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は18日に熊本県の「がねあげ」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・かぼちゃの煮物・ゆかり和え	ぱりんこ/牛乳
2	火	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのごま焼き・なすの味噌和え・彩りなます	星食べよ/お茶
3	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・蒸しかまぼこ・ゆでブロッコリー	ソフトサラダ/牛乳
4	木	ぱりんこ/牛乳	★ わかめご飯・タラの海苔焼き・マカロニケチャップ・菜果サラダ	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
5	金	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・お浸し・豚汁・果物	ムーンライト/牛乳
6	土	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ソフトサラダ/ジュース
8	月	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・里芋のうま煮・おかか和え	ハッピーターン/牛乳
9	火	ミレービスケット/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・煮豆・三色和え	リッツクラッカー/お茶
10	水	とんがりコーン/牛乳	★ 五分つきごはん・ブリの照り焼き・高野豆腐含め煮・中華和え	きなこ餅せんべい/牛乳
11	木	ハーベストセサミ/牛乳	★ ゆかりご飯・鶏のマーマレード焼・さつま芋甘露煮・コールスローサラダ	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
12	金	白い風船/牛乳	★ カレーライス・福神漬・コーン和え・一口ゼリー	星食べよ/牛乳
13	土	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
15	月	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・切り干大根の煮物・お浸し	ソフトサラダ/牛乳
16	火	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの塩こうじ焼き・レンコンの甘辛煮・塩昆布和え	ハッピーターン/お茶
17	水	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・厚揚げ煮・ごま和え	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
18	木	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 青菜ご飯・ホキのカレー焼き・がねあげ・お浸し	ぱりんこ/豆乳
19	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・ゆでブロッコリー・わかめの味噌汁・果物	きなこ餅せんべい/牛乳
20	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
22	月	前田のクラッカー/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のゆかり焼き・ひじき煮・お浸し	ハーベストセサミ/牛乳
23	火	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・梅肉和え	とんがりコーン/お茶
24	水	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・大根のうま煮・ツナサラダ	ぼたぼた焼き/牛乳
25	木	ボーロ/牛乳	★ 青じそご飯・ポークビーンズ・フライドポテト・コーン和え	ソフトサラダ/野菜ジュース
26	金	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・サケの塩焼き・ポテトサラダ・大根の味噌汁・果物	ミレービスケット/牛乳
27	土	ベジたべる/牛乳	★ バターロール・マーマレードジャム・おさかなソーセージ・牛乳	きなこ餅せんべい/ジュース

★が主食です。