



# いただきスマイル

名取市学校給食センター  
「いただきスマイルかん」  
令和7年12月発行  
給食だより

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

## もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



### みそ野菜スープ【材料】4人分 (分量は給食の小学校中学年4人分の量です。)

- ・ごま油…小さじ1/2
- ・豚もも肉(薄切り)…40g
- ・にんじん…1/4本(40g)
- ・玉ねぎ…1/4個(60g)
- ・じゃがいも…1/2個(80g)
- ・キャベツ…葉2枚(80g)
- ・ねぎ…3cm程度(20g)
- ・塩メンマ…30g

★鶏がらスープの素…小さじ1 ★みそ…大さじ1・1/2 ★白いりごま…小さじ1

★白すりごま…小さじ2 ★白こしょう…少々

#### 【作り方】

①具材の下準備をする

豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは千切り、玉ねぎは3mmにスライス、じゃがいもはさいの目切り、キャベツはざく切り、ねぎは小口切りにする。塩メンマは塩抜きしておく。

②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツを入れさっと炒める。

③鍋に塩抜きしたメンマと具がひたる程度(1人120~150mlが目安)の水を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。

④ねぎを加え、★の調味料で味を整えたら完成!

\*みそラーメン風の具だくさんスープです。  
具材にコーンやチンゲン菜を入れるのもおすすめです♪



# 新年への願いを込めた

# お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



## ◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重  
二の重  
三の重

### ◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)



**黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。



**数の子** 子宝に恵まれるように。



**田作り (ごまめ)** 豊作を願って。



**たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。



**伊達巻き** 知識や教養が身につくように。

／着るものに困らないように。



**きんとん** 金運に恵まれるように。



**紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。



### ◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)



**ブリ** 出世できるように。



**タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。



**エビ** 長生きできるように。



**紅白なます** お祝いの水引を表す。



### ◆ 三の重 (煮物など)



**里いも** 子宝に恵まれるように。



**れんこん** 将来を見通せるように。



**くわい** 出世できるように。



**昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。



## お雑煮



関東風雑煮

関西風雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

## お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。