

きゅうしょくだよ

れいわ ねん 令和7年(2025年)12月
ひらかたしりつ まきのしょうがっこう
枚方市立牧野小学校

※おうちのひとと一緒に読みましょう。 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

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。

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



にくい 肉類



ぎょかい 魚介類



たまご 卵



だいず 大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品

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 サケ サラダ油 アーモンド

あげ里芋のそぼろあんかけ ~給食のこんだてでより~

12月の新献立です!

《材料(5人分)》

・里芋(乱切り).....	200 g	・砂糖.....	2.5 g
・片栗粉(衣用).....	適量	・こいくち醤油.....	7.5 g
・揚げ油.....	適量	・みりん.....	5 g
・鶏ミンチ肉.....	50 g	・料理酒.....	2.5 g
・青ねぎ(小口切り)....	5 g	・片栗粉.....	適量
・土生姜(みじん切り)...	少々	・サラダ油.....	適量
・出汁.....	50 g		

《作り方》

- ① 里芋に片栗粉(衣用)をまぶし、165℃~170℃の油で揚げる。
- ② 鍋に油を入れ、土生姜を焦がさないように炒め、香りを出す。
- ③ 鶏ミンチ肉を炒め、酒をふる。
- ④ ③に出汁と調味料を入れて沸騰させ、青ねぎを入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ⑥ 揚げた里芋に⑤のあんをかけて完成。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。



ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



① キャベツ た なす はくさい ビーマン ブロッコリー にんじん ヒント① おも じゅん 重い順にならべよう!

② とうもろこし こ まやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう ヒント② なが じゅん 長〜い順にならべよう!

③ みかん よん え す い ば ら う ヒント③ ちい じゅん 小さい順にならべよう!

④ ヒト キリン チーター ソウ ライオン ナマケモノ リクガメ ネコ ヒント④ おし じゅん 足のはやい順にならべよう!

⑤ シラス クマノミ ジンベエガメ タイ シャチ イワシ ヒント⑤ おお じゅん 大きい順にならべよう!

カレイ エイ カツオ マグロ サンマ クジラ

あ は お や さ は

こたえ

(1)キャベツ、なす、はくさい、ビーマン、ブロッコリー、にんじん (2)とうもろこし、まやし、きゅうり、だいこん、オクラ、ごぼう (3)みかん、よん、え、す、い、ば、ら、う (4)ヒト、キリン、チーター、ソウ、ライオン、ナマケモノ、リクガメ、ネコ (5)シラス、クマノミ、ジンベエガメ、タイ、シャチ、イワシ、カレイ、エイ、カツオ、マグロ、サンマ、クジラ

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。