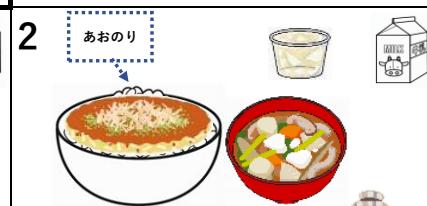
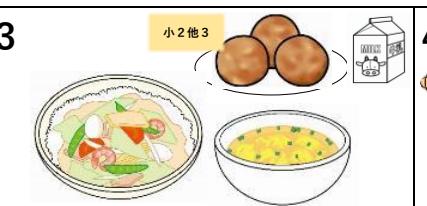
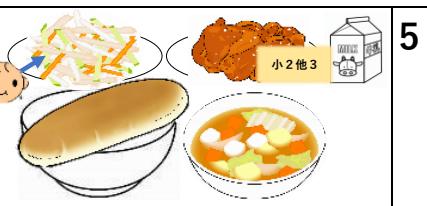
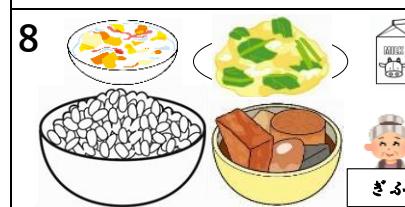
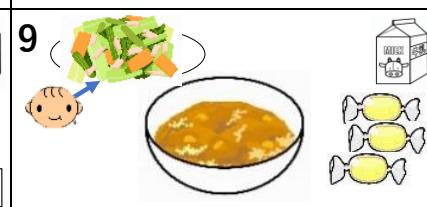
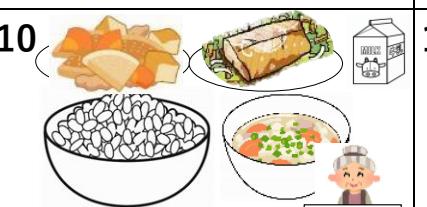
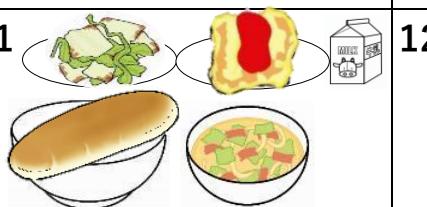


# 12がつきゅうしょくだより

令和7年12月

\*予定食数 16食

月	火	水	木	金
<p><b>え 絵こんだて</b></p> <p>小○他〇 : 小学部の個数とその他の個数です。</p> <p>oooo : 配膳時のトッピングの説明です。</p> <p><b>りょうりめい 料理名</b></p> <p><b>しょくいく 食育メモ</b> おうちの人と読んでみよう</p>	<p><b>マーク の 説明</b></p> <p>かむかむメニュー よくかもう!</p> <p>おばあちゃん給食 伝統・郷土料理</p> <p>ぎふっこ給食 岐阜県産使用</p> <p>世界ぼうけん給食 世界の料理</p>	  <p>ふゆやさい しっかりたべて かぜよぼう</p>		<p>がつ しょくいくもくひょう <b>12月 食育目標</b> ふゆ しょくいくかつ 冬の食生活について かん 考えよう!</p>
<p>1 (カレーライス)</p>  <p>はくさいとひきにくのカレーライス だいこんのごまサラダ</p>	<p>2 (あおのり)</p>  <p>ひろしまおこのみやきどん だんごじる レモンゼリー</p>	<p>3 (小2他3)</p>  <p>ちゅうかはん やさしいりにくだんご ちゅうかふうコーンスープ</p>	<p>4 (小2他3)</p>  <p>バターロールコッペパン とりのケチャップからめ だいこんのさけサラダ はくさいとれんこんのスープ</p>	<p>5 (小1他2)</p>  <p>たかなめし だいずのつみあげ タイピーエン</p>
<p>【だいこんのごまサラダクイズ】だいこんは白くて シャキシャキした野菜です。では、だいこんの食べら れる部分はどこでしょう？①はっぱ ②ねっこ ③はな せいかは…②！だいこんは土の中でそだつねっこを食 べる野菜です。</p>	<p>【レモンゼリークイズ】レモンゼリーは、すっぽくて さわやかなおかしさです。では、レモンはどの季節にと れるくだものでしょう？①なつ ②あき ③ふゆ 正解 は…③！ふゆです。広島はレモンの産地としても有名 です。</p>	<p>【ちゅうかはんクイズ】ちゅうかはんは、中国の料理 をヒントにしたごはんです。では、中国の料理でよく つかわれる味つけはどれ？①とうがらし ②ソース ③ ケチャップ 正解は…①！とうがらしで少しからい味 にする料理が多いです。</p>	<p>【白菜とれんこんのスープクイズ】れんこんはどんな ところで育つでしょう？①木 ②土の中 ③水の中 正解は…③！水の中です。「はす」という植物の根っ こがれんこんです。</p>	<p>【高菜めしクイズ】高菜めしは、高菜のつけものをま せたごはんです。では、「高菜」はどんな食べ物で しょう？①野菜 ②いも ③くだもの 正解は…①！ 葉っぱの野菜です。ピリッとした味がごはんによく合 います。</p>
<p>8 (みそおでん)</p>  <p>ごはん みそおでん つけもののステーキ フルーツヨーグルト</p>	<p>9 (ごはん)</p>  <p>そふとめんカレー ソース こまつなのはらだ チーズ</p>	<p>10 (ごはん)</p>  <p>ごはん さけのちゃんちゃんやき だいこんのうまい どさんこじる</p>	<p>11 (ごはん)</p>  <p>くろコッペパン チーズピカタ はくさいのわふうマヨサラダ コンソメスープ</p>	<p>12 (ごはん)</p>  <p>たまたまごチャーハン なーぼーどうふ えいようたっぷりなかよしじる</p>
<p>【つけもののステーキクイズ】つけもののステーキは、岐 阜の料理です。つけものをあるものと一緒に焼くので すが、あるものはなんでしょう？①玉ねぎ ②たま ご ③肉 正解は…②！たまごです。一緒に焼くとま ろやかな味になります。</p>	<p>【小松菜のサラダクイズ】小松菜は、みどりの葉っぱ の野菜です。では、小松菜にはどんな栄養がたくさん ふくまれているでしょう？①高く飛べるようになる ②大きな声を出せる ③骨を強くする 正解は…③！ 骨を丈夫にしてくれます。</p>	<p>【どさんこ汁クイズ】どさんこ汁は、北海道でできる ものを使ったみそ汁です。最後にあるものを入れます がなんでしょう？①バター ②ごま ③カレー 正解は …①！バターです。北海道はバターもたくさん作って います。</p>	<p>【チーズピカタクイズ】ピカタは、たまごをつけて焼 いた料理です。どうして「ピカタ」という名前になっ たのでしょうか？①イタリアの言葉 ②ピッカータさん が考えたから ③ピカピカしてるから 正解は…①！ イタリア語で「やりのひとつ」という意味です。</p>	<p>今日のメニューは中学部Ⅲ学級の生徒が家庭科で学ん だ知識を生かして考えてくれました。「苦手なものが あってもみんなでおいしく食べたい！」という思いか ら生まれました。お昼に放送があるので聞いてください。</p>

月	火	水	木	金
15 	16 	17 	18 	19 
ごはん あつあげのもの ふゆやさいのきんぴら さつまじる  【冬野菜のきんぴらクイズ】きんぴらは、野菜をいためて味をつけた料理です。では、「冬野菜」にふくまれるものはどれ?①だいこん ②きゅうり ③なす 正解は…①!だいこんです。さむい季節に甘味がふえます。	やさいたんめん だいこんとあいのしやきしやきサラダ あいのリング みかんゼリー  【冬野菜のきんぴらクイズ】きんぴらは、野菜をいためて味をつけた料理です。では、「冬野菜」にふくまれるものはどれ?①だいこん ②きゅうり ③なす 正解は…①!だいこんです。さむい季節に甘味がふえます。	とうじうどん ちくわのいそべあげ いとかんてんのサラダ  【冬至クイズ】冬至の日は、1年で一番明るい時間が短い日です。では、この日に入るとよいといわれているおふろは?①牛乳ぶろ ②ゆずぶろ ③花ぶろ 正解は…②!ゆずぶろです。ゆずを入れるとかぜをひきにくくなると言われています。	とうじ きゅうしょく  【ニース風サラダクイズ】ニース風サラダは、フランスのニースといううちの料理です。では、サラダにかかる「ドレッシング」に使われるのは?①オリーブオイル ②ソース ③ケチャップ 正解は…①!オリーブオイルです。さっぱりした味になります。	しょくばん ラ・フランスジャム さけのムニエル ニースふうサラダ ふゆやさいのラタトウイユ  フランス  ツナライス とりのてりやき ミネストローネ クリスマスケーキ  クリスマス きゅうしょく  【クリスマスケーキクイズ】クリスマスにケーキを食べるのはなぜでしょう?①おいしいから ②おいわいの日だから ③さむいから 正解は…②!クリスマスはイエス・キリストの誕生日をおいわいする日なんです!

22

# ふゆ やす た もの 冬休み 食べ物ずかん

冬休みは、クリスマス・おみそか・お正月など楽しい行事がたくさんあります。おいしい食べ物もたくさんあるので、食べすぎないようにしましょう。

12月21日 とうじ  
ゆずゆ  
かぼちゃ  
ゆず

12月31日 おみそか  
としこしそば

12月  
もちつき  
うす  
かがみ  
もち  
きね

ほとけのざ  
はごべら  
せり  
ななくさがゆ  
すずしろ

ツナとたまごのカレーライス  
ブロッコリーのサラダ  
  
【ブロッコリーのサラダクイズ】ブロッコリーは、ビタミンCがたくさんふくまれています。では、ビタミンCはどんなはたらきをするでしょう?①かぜをひきにくくする ②ねむくなる ③おかげがすく 正解は…①!かぜをひかない元気な体をつくります。

12月25日  
クリスマス  
せかいのクリスマス  
ケーキ  
  
クランセカーセ  
たまごをやいでつくった  
リングをつみあげたケーキ  
  
シュトーレン  
ドライフルーツが  
はいったかためのパン  
  
ビュッッシュ・ド・ノエル  
チョコレートクリームの  
ロールケーキ  
  
クリスマス  
プディング  
ドライフルーツが  
はいったおほかみプリン  
  
1月1日  
おせちりょうり  
  
黒豆  
「まめ」は丈夫を意味し、  
健康に暮らせるようにと  
いう願いが込められています。  
  
田づくり  
かたくおいしいを肥沃  
として田畠にまいて耕作  
になったことから、五穀  
豊饒を願っています。  
  
こぶ巻き  
よろ「こぶ」の言葉に  
かけた、縁起ものです。  
  
きんとん  
「金団」と書き、財宝に  
見立てて、豊かな1年を  
願ったものといわれます。  
  
1月7日  
ななくさ  
  
ごぎょう  
なずな  
すずな  
  
1月11日  
かがみびらき  
  
かがみもちを  
ひらきます。

おせち料理の意味や込められた願い

©少年新報社2023