

# 12月 給食だより

令和7年 12月号  
天草市立栖本学校給食センター

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。

さむ ま ふゆ げんき す  
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



天草のおいしい食材をつかいます！

天草のおいしい食材  
倉岳町 岩川さんの「ブロッコリー」



倉岳町の岩川さんが育てた、ブロッコリーが給食に登場します。  
(岩川さんに質問してきました！！)  
大変なことは、気温が高くなると蕾が開くため、朝早くに収穫して、新鮮な内に熊本まで運ぶことが大変だそうです。  
おすすめの食べ方は、やはりゆがいて食べることだそうです。  
5日の給食でもゆがいてサラダにしています。楽しみにしていて下さいね。



## ☆ゆず湯で体をポカポカに

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

ゆず湯に入ると…

\*血液の流れを良くして、体の冷えを防ぐ効果がある。  
\*ゆずのさわやかな香りは、体や心をリラックスさせる効果

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



新年への願いを込めた

お正月の行事食



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。



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。

