



12月給食だより

令和7年12月
錦町学校給食センター

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たい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



★冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

7日「里芋の揚げからめ」



19日「おでん」

★11月は、錦町産の里芋を給食で提供しました★

ふるさと

くま 球磨さんだより 12月号



こんげつ ちゅうもくしょくざい
今月の注目食材



みかん

令和7年度 錦町学校給食センター

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

◆早いものは9月から収穫が始まりますが、最も出回るのは11月～12月にかけてです。

◆熊本県は生産量、全国第4位の「みかん王国」です。給食でおなじみのジュシーは、熊本のみかんを、おいしさも栄養素もそのままに飲んでももらいたいと試行錯誤して生まれました。県内では熊本市（河内）、玉名、宇城（三角・不知火）などで栽培されています。

◆みかんには、ビタミンCが多く含まれており、体の免疫力を高め、風邪を予防してくれるはたらきがあります。おやつにみかんを食べて、ビタミンCを補給しましょう。

☆旬（品種により違います）

10月～3月

☆熊本県の主な産地は？

熊本市（河内）、玉名、宇城（三角・不知火）



今月の給食レシピ～鶏肉のからあげ～



（分量 4人分）

鶏もも肉	50g	4個
しょうが	2.5g	
にんにく	2.5g	
こいくちしょうゆ	12cc	（小さじ2）
小麦粉	15g	
片栗粉	15g	
揚げ油		適量

作り方

- ① しょうが、にんにくはすりおろす。鶏肉にしょうが、にんにく、こいくちしょうゆで下味をつけておく。
- ② 小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせておき、①にまぶし、油で揚げ、出来上がり。