



# 12月 給食だより

令和7年12月  
錦町学校給食センター

## さむまふゆげんきす 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て、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ますが、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。



## かぜよぼうえいようそたもの 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

### じょうぶからだ 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



### つよこうさんかさようからだまも 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



## 冬休みを元気に過ごすためのポイント



さといもあ  
7日「里芋の揚げからめ」



★11月は、錦町産の里芋を  
給食で提供しました★

19日「おでん」

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

◆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ーシーは、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。

令和7年度 錦町学校給食センター

まいづき にちせんご  
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。



☆ 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

50 g

4個

しょうが

2.5 g

にんにく

2.5 g

こいくちしょうゆ

12 c.c (小さじ2)

小麦粉

15 g

片栗粉

15 g

揚げ油

適量

下味

### 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。