

# 給食センターだより

令和6年度  
12月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター

## 生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。今のうちから良い食生活を習慣にしておきましょう。

## 食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！

食べられるものの幅を広げておこう！

朝食ぬきや夜食など 早食いはせず、悪い食習慣はやめよう！よくかんで食べよう！

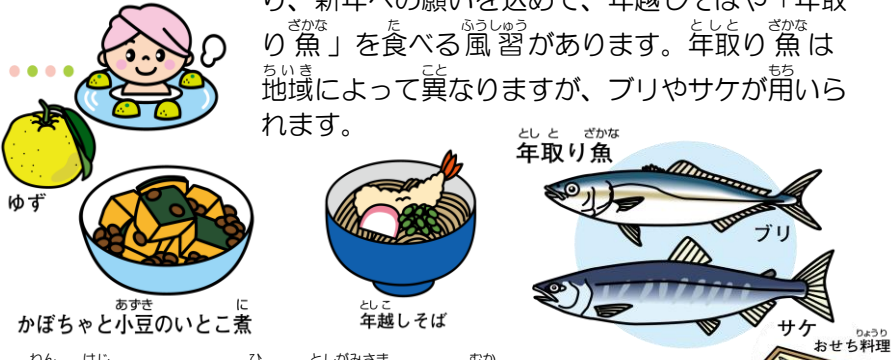
## 年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。おせち料理は「福を重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



## 卒業リクエスト給食結果発表！

小学6年生と中学3年生の卒業をお祝いして、リクエスト給食の希望をとりました。3学期の献立に取り入れる予定です。お楽しみに！(※予算の都合上、希望に添えない場合もあります。)

小学校6年生

1位	2位	3位	4位	5位
みそラーメン・ラーメン	お米のムース	わかめご飯	カレーライス	ピリ辛みそ汁りんごパン

中学校3年生 (高等部3年生)

1位	2位	3位	4位	5位
みそラーメン・ラーメン	お米のムース	わかめご飯	カレーライス	ピリ辛みそ汁

## ★選んだ理由として寄せられたコメント(抜粋)★

- 給食のラーメンは特別感がある
- 学校給食だからこその味でおいしかった(ラーメン)
- 甘くて冷たくておいしい 給食で一番感動したスイーツです(お米のムース)
- 海藻系があまり得意ではないのですが、給食のわかめご飯は不思議といくらでも食べられた!
- 何回食べても美味しい! 毎月ちがう具が入っていておいしいからです(カレーライス)
- 具がたくさん体が温まる! 少し辛いのが具材と合っていておいしかった(ピリ辛みそ汁)
- りんごが甘くてシャキシャキしておいしいからです(りんごパン)

☆ 12月の給食からおすすめレシピを紹介☆

## 旬の野菜を食べよう! 『ほうれん草のなめたけあえ』

【材料 大人4人分】

- にんじん……………30g (1/4本)
- キャベツ……………130g (葉2枚)
- ほうれん草……………90g (3株)
- 味付えのきたけ……………50g
- 濃口しょうゆ……………2g (小さじ1/3)

※野菜は、白菜、もやし等に変えてもおいしく食べられます。

【作り方】

- ① にんじんは千切りにしてゆで、冷ます。
- ② キャベツはゆでて粗熱がとれたら水気を絞り、短冊切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷やし、水気を絞ったら、2cmの長さに切る。
- ④ ①～③と味付えのきたけ、調味料を合わせて和える。