



# 給食だより

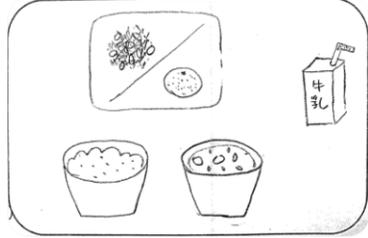
松原市教育委員会 学校給食課  
令和元年12月2日

今年も残すところあと一か月となり、冬休みまであと少しです。寒さが一段と厳しさを増しています。体調をくずさないようしっかり食べて体力をつけましょう。

## 生徒から募集した献立の紹介

### 松原第四中学校2年生の献立

4日  
(水)

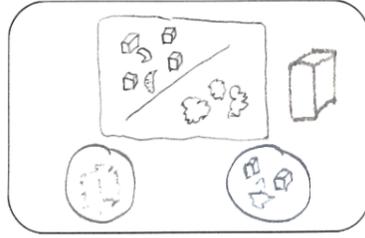


<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

冬野菜をカレーに入れているので野菜が苦手な人も食べやすくなると思います。1人6割のものを牛乳で飲むようにしてはじまりの和食でほげ、おじいちゃんおばあちゃんに食べさせたお母さんのお話を、季節感を出しました。

### 松原第四中学校3年生の献立

12日  
(木)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

男子の心をつかおうメニューです。フルーツミックスを選ぶことでビタミンCをとることができ、鶏肉などでたんぱく質をとることができる。このメニューはたんぱく質が多いので元気が出るメニューになります。

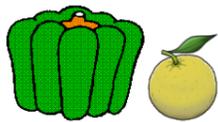
### えいようさんしよく 栄養三色

あか 赤…からだをつくる  
(たんぱく質・無機質)  
みどり 緑…からだの調子をとのえる  
(ビタミン)  
き 黄…熱や力のもとになる  
(炭水化物・脂肪)  
穀類・いも・さとう・あぶら

## 年末年始の「行事食」

### 冬至

一年のうちで一番昼が短く、夜が一番長い日です。  
(今年は12月22日)



### 大晦日

一年の最後の日です。



#### かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると、かぜを予防するといわれています。長い期間保存することができるかぼちゃを貯蔵しておいて食べるように考えた昔の人たちの生活の知恵です。また、ゆず湯に入ると、悪いものを追い払うといわれています。

#### 月の最後の日

月の最後の日には「みそか」といいますが、12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。

#### 年越しそば

そばは長くのばして細く切って作るので、“細く長く”健康で長生きできるように縁起をかついで食べます。

## お正月

新しい一年の始まりを祝う日です。

#### お雑煮

お正月の祝いの汁物で、地域によって雑煮に入る食材やもちの形はさまざまです。関西は白みそに丸もちが多いようです。



#### 鏡もち

もちの上にかざる「だいたい(みかん)」は、家が代だい続くようにという願いが込められています。



#### おせち料理

節日(節句)に作られる料理のこと。節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。年神を迎えるときは煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人がゆっくり休めるようにという意味もあり、冷めても保存がきき、おいしくいただける工夫がされています。また、一年間を元気にすごせるように、お重や料理の一つ一つにいろいろな願いが込められています。



#### かずのこ

にしんという魚の卵で、卵の数がとても多いです。「子どもや孫に恵まれますように」



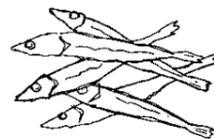
#### くわい

「芽がでますように」



#### ごまめ(たづくり)

「五万目」と書きます。「畑や田の作物がよく実りますように」



#### 昆布

「よろこぶ事がありますように」



#### えび

「腰が曲がるまで長生きできますように」



#### ぶり

大きくなるにつれて名前の変わる出世魚です。「出世して成功しますように」



#### 黒豆

「健康でために暮らせますように」



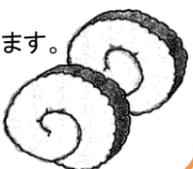
#### れんこん

穴があいているので、見通しがききます。「先(未来)が見通せますように」



#### だてまき

巻き物に例えられています。「文化が発展しますように」



#### きんとん(さつまいも)

「金団」と書きます。「ゆたかな生活が送れますように」



#### きんかん

「金冠」と書きます。「ゆたかな生活が送れますように」



#### さといも

親いもから子いもがたくさんできます。「子どもや孫に恵まれますように」



・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	777	14.6	29.9	3.3	295	85	3.2	242	0.41	0.52	32	3.7

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%