食育だより

令和７年度 12月号

発行元 学校給食センター

毎月１９日は食育の日

HP　インスタグラム @sanyo_onoda.kyushoku

今年も残りわずかになりました。冬休みには楽しい行事がたくさんありますね。
楽しく元気に過ごすためにも、寒さに負けない食事をとりましょう。

寒さに負けない食事をしよう

POINT①　エネルギー源となる主食をしっかり食べる

わたしたちの体は、体温を保つために、いつもエネルギーを使っています。
外の気温が低くなると、体の中でつくる熱も多く必要になります。
朝ごはんをはじめ、一日三食しっかり食べて、ごはん・パン・めんなどの「主食」をきちんととるようにしましょう。

POINT②　旬の野菜や果物を食べる

寒さの影響で体調をくずしやすい冬ですが、「これを食べれば、風邪をひかない」という万能な食べ物はありません。
しかし、日ごろ不足しがちな野菜や果物を意識してとることで、栄養のバランスが整い、風邪の予防につながります。
また、旬の食べ物には栄養がたっぷりと含まれています。

一般見学試食会を行いました！

１１月６日（木）に山陽小野田消費者の会の方々が、給食センターにて見学試食会を行いました。参加者は、見学窓からの調理工程の見学や、実際の調理器具を持つ体験を行いました。
また、学校給食や市の食育に関する講話を、給食センターの栄養教諭・管理栄養士から聞きました。

感想

・材料を混ぜるしゃもじの大きさ、重さにびっくりです。

・衛生管理の徹底、職員の方のテキパキとした動きを 2 階から見せてもらい、感心しました。

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重（祝い肴・口取りなど）

- **黒豆** まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
- **数の子** 子宝に恵まれるように。
- **田作り**（ごまめ）豊作を願って。
- **たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- **伊達巻き** 知識や教養が身につくように。／着るものに困らないように。
- **きんとん** 金運に恵まれるように。
- **紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重（酢の物・焼き物など）

- **ブリ** 出世できるように。
- **タイ**「めでたい」の語呂合わせ。
- **エビ** 長生きできるように。
- **紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重（煮物など）

- **里いも** 子宝に恵まれるように。
- **れんこん** 将来を見通せるように。
- **くわい** 出世できるように。
- **昆布巻き**「よろこぶ」の語呂合わせ。

給食センター見学・試食会を開催します！

お子様がどのような給食を食べているのか、給食センターがどんなところなのか、見に来られませんか？

申し込み締め切り 1月8日（木）まで

【 対 象 】市内小・中学校の児童生徒の保護者
【 と き 】令和８年１月２７日（火）１０：１５～１２：３０（受付１０：００～）
【 内 容 】施設見学及び学校給食等についての講話、給食試食
【参 加 費】１食３２０円
【持 参 物】参加費、筆記用具
【 定 員 】５～２０人程度　※応募が５人に満たない場合は開催しません。
応募者多数の時は抽選し、後日はがきで通知します。

申込二次元コード

【申込方法】二次元コードを読み取り必要事項を入力してください。
※うまく読み取れない方はブラウザから https://shinsei.pref.yamaguchi.lg.jp/y52HAmWW
【申込後の変更及びキャンセル期限】令和８年１月２０日（火）
※注文の都合上、期日以降のキャンセルの場合は、参加費を請求させていただきます。