



令和7年度 12月号  
調布市立若葉小学校



11月はインフルエンザ等による体調不良での欠席が多数見られました。楽しく冬休みを過ごすためにも、一日三食の食事・運動・休養を心がけて、体調管理をしていきましょう。



## [12月の献立より]

### 2日(火) 日本味めぐり給食【香川県】

→香川県は、四国の北東に位置する日本で一番小さな県です。「しっぽくうどん」は香川県で寒い時期に食べられるあったかいうどんです。煮干しでとった「だし」が特徴です。香川県は雨が少なく、うどんの材料になる小麦粉の栽培に適していたことから、うどん作りが盛んな地域です。また、煮干しの材料になるカタクチイワシが豊富にとれるので、だしに煮干しが使われます。



### 8日(月) 日本味めぐり給食【山口県】

→「チキンチキンごぼう」は鶏肉(チキン)と風味豊かなごぼうを油で揚げて、甘辛のたれにからめた料理です。1995年頃に山口県の小学校の給食で考えられて、ロコミなどで山口県内の家庭にもひろまった人気料理です。最近では、豚肉とレンコンを使った「トントンれんこん」というアレンジ料理もあるそうです。



### 19日(金) 世界味めぐり給食【フィンランド】

→フィンランドはヨーロッパの北にある自然豊かな国で、森や湖が多いです。夏は日が長く、夜になっても明るい「白夜(びゃくや)」と呼ばれる時期があります。逆に冬は日が短くとても寒いです。フィンランドは「サウナ」という、暑い部屋で汗をかくお風呂の発祥の地で、300万以上ものサウナ施設があります。フィンランドではサーモン(さけ)やブルーベリー等のベリー類を使った料理が多く食べられています。

### 22日(月) 冬至メニュー



→冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、という言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったといわれています。給食ではかぼちゃをつかった「かぼちゃうどん」とゆず果汁のドレッシングを使ったサラダをだします。

### 23日(火) リザーブ給食

→2学期のリザーブ給食は、主菜(おかず)と飲み物の2品を選びます。主菜は「ガーリックチキンソテー」か「鶏の竜田揚げ」のどちらかを、飲み物は「コーヒーミルク」、「りんごジュース」、「みかんジュース」の3つのうちどれか1つを11月に選び、当日はその料理を食べます。



12月の調布産野菜：里芋 キャベツ 白菜 ねぎ

