

# 食育だより



令和7年度 12月

鹿屋市立北部学校給食センター

今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどにかからないよう、いつも以上に手洗いうがいを徹底して楽しい冬休みを迎えられるようにしてほしいです。

今年の冬至は12月22日(月)です。

OA コース:22日(月)

OB コース:23日(火) に冬至献立を実施予定です!

献立はパンプキンポタージュで、2日間で154kgのかぼちゃを使用予定です! わたをとったり、皮をむいたりする作業が大変ですが、児童生徒の皆さんの健康を願って、心を込めて給食を作ります!

## 冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



12月は年に一度の「セレクト(選択)給食」があります。楽しみにしている児童生徒も多いのではないのでしょうか?

栄養教諭3名で類十種類のクリスマスデザートから味や価格、見た目や原材料(アレルギー対応なのか)など複数の観点から、楽しく選べるよう5種類を選抜しました。児童生徒が楽しく選ぶ姿を想像しながらの検討で、自分たちも楽しい時間でした。

セレクト給食で選んだデザートは、2学期最後の給食(12月23日)に登場します! ぜひご家庭でもどのようなケーキを選んだのか話題にしてみたら嬉しいです。



## リクエスト給食集計結果

卒業を控えた中学校3年生に、もう一度食べたい給食についてアンケートをとりました。この結果をもとに、12月からリクエスト給食が登場します。

(今回は、各学校、各項目で1位だったメニューをのせてあります!)

### 鹿屋東中

- 主食:揚げパン ●副食:唐揚げ
- 温食:うどん ●デザート:タルト

### 輝北中

- 主食:メロワッサン・揚げパン
- 温食:うどん ●デザート:タルト
- 副食:唐揚げ・春巻き

### 高隈中

- 主食:揚げパン ●デザート:タルト
- 温食:ピリ辛フォー
- 副食:サイコロステーキ

### 細山田中

- 主食:鶏飯 ●副食:唐揚げ
- 温食:めん類 ●デザート:タルト

主食では、揚げパンやメロワッサンが大人気でした。デザートでは全ての学校で「タルト」が1位で驚きました。タルトはこれまでに焼きプリンタルトや紅いもタルトが出ています。どちらが出るのか、またどのようなリクエスト給食が登場するのか... お楽しみに♪

～番外編(票は少なかったものですが一部抜粋)～

- ・吉野汁 ・けんちん汁
- ・ほうれん草のピーナッツ和え
- ・ちくわの磯部揚げ



～感想～

- ・私は毎日給食が楽しみで献立表を見るのが大好きです。毎年のリクエストメニューを放送で聞いて自分もリクエストしたくてやってきました。最後の給食を全力で楽しみたいです。独特なメニューもあってとても楽しかったです!
- ・キムチうどんのときは必ずおかわりしてました。
- ・毎日授業を受ける時、「これが終われば給食!」と楽しみにしていました!
- ・9年間ありがとうございました!

<心温まる感想がたくさんありました。ありがとうございました!>