



# 12月 給食だより

令和7年12月号  
都立城東特別支援学校  
校長 秋本 友美  
栄養士 木村 由美

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



<p>はやね はやあ 早寝・早起きをし、 あさ 朝ごはんを食べよう</p> <p>あさ 朝・昼・夕と決まった時間 に食べることで、生活 リズムが整います。</p>	<p>ふゆ やす 冬休み中の食生活</p> <p>ちゅう しょく せい かつ の 食生活</p> <p>いろいろな食べ物を、 バランスよく食べよう</p> <p>しゅしょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえる と、栄養バランスが整いやす くなります。</p>
<p>おやつを食べると、 じかん りょう かんが 時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、 むし歯や肥満の原因に なります。</p>	<p>ちいき かてい つた 地域や家庭に伝わる しょくぶん かし 食文化を知ろう</p> <p>ねんまつねんし にほん でんとう 年末年始は、日本の伝統 ぎょうじ ふ 行事に触れる機会が多く あります。</p>

## ～今月の献立～



とうじ ねん いちばんひる なが みじか よる なが ひ  
冬至は1年で一番昼の長さが短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入り、か  
ぼちゃや小豆を食べて健康を願います。給食でも、12月22日に冬至の献立  
です。



## ～給食の紹介～

11月5日

ほうとう

牛乳

大豆とじゃこの甘辛揚げ

ゆかり和え

今回はレシピ紹介  
をします



### 大豆とじゃこの甘辛揚げ

(材料 4人分)

大豆水煮 150g  
片栗粉 適量  
揚げ油

ちりめんじゃこ 30g

みりん 小さじ2  
砂糖 おお 大さじ1 強  
しょうゆ おお 大さじ1 弱

### 作り方

- ① 大豆の水を切り、でんぶんを  
うすくまぶして揚げる。
  - ② じゃこはからい煎りする。
  - ③ Aの調味料を合わせて、火  
にかける。
  - ④ ③のタレと①、②をからめる。
- ★この日は、ごまは入っていませんでしたが、ごまを入れてもおいしいです。材料や調味料はお好みでアレンジしてみてください。