



毎月19日は
食育の日

令和7年度 12月

伊佐市立学校給食センター

12月の食育の日は「鰯の日」と冬至の行事食



12月は、1日に山梨県の伝統の100年フード「ほうとう」、
20日の「ブリの日」にちなんで「ぶりの塩焼き」、そして22日
の冬至の行事食として「かぼちゃ」を味わいます。



「ほうとう」は小麦粉から
作る平たい「ほうとうめん」
をたっぷりの具材とともに
みそ仕立ての汁で煮込んだ
料理です。かぼちゃをはじ
め、さまざまな野菜やきの
こ、肉なども入れた栄養満
点のほうとうは、稲作に適
さない山間部で、米に代わ
る主食として古くから親し
まれてきました。



12月20日は「ブリの日」
です。12月を昔は「師走」と
いいましたが、ブリは漢字で
魚へんに「師」と書くこと、そ
して数字の「20」を「ぶ(2)
り(0)」と語呂合わせして記
念日になりました。ブリは成
長すると名前が変わる「出世
魚」です。年末に縁起のよい
魚として食べる地域もありま
す。これから寒くなる季節は、
とくに「寒ブリ」ともよばれ、
とてもおいしくなる魚です。

「冬至」は1年のうちで昼が
最も短くなる日です。昔から
日本では無病息災を願って、
冬至の日にかぼちゃを食べ、
ゆずを浮かべた「ゆず湯」に
入る習慣があります。



かぜをひかないようにね！

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の
抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをかずに
とり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタ
ミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルス
などが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどに
も多く含まれます。冬にうれしい野菜をた
くさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



みかんは手軽に食べられます。ビタミンC
はうす皮の白いすじの部分に多いので、
ぜひまるごと食べましょう。