



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「ブリの日」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」にちなんだ「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、稻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」に入れる習慣があります。



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、ぶりなどをおかずに入れると、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



いろの濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬におい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 じゃがいも 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は皮の白い部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。