



食育だより 12月



令和7年12月 白山市立蕪城小学校

今年も残すところ、あとひと月となりました。寒さが身にしみる季節です。寒くなると体調をくずしやすいので、より一層、うがい、手洗い、規則正しい生活をこころがけ、寒さに負けない丈夫な体で元気に過ごしましょう。



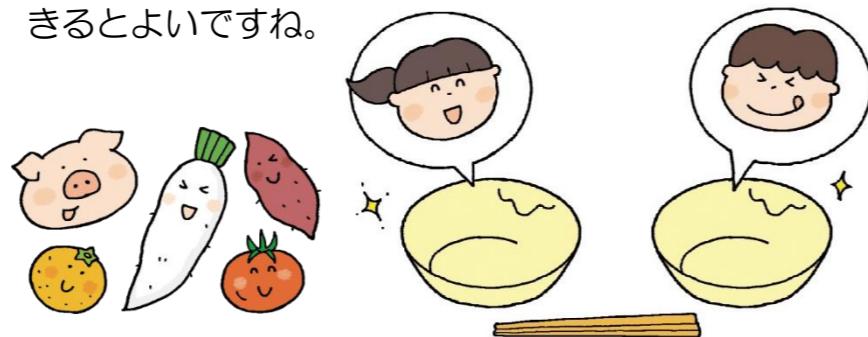
その言葉がうれしい



感謝して食べよう

感謝を込めて残さず食べよう！

わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べることができるとよいですね。



「いただきます」… 命に感謝

「ごちそうさま」… 人に感謝

とうじ 冬至のおはなし

冬至は、一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。



今年は12月22日がそうです。この冬至の日に

かぼちゃを食べる風習が日本にはあります。

「かぼちゃ」は体の中でビタミンAに変化するカロテンがたっぷりふくまれています。かぼちゃ

を食べると厄よけになる、病気にならないといわれています。冬本番にそなえるかぜ予防の知恵ですね。給食でも、22日にかぼちゃを使ったメニューを実施します。お楽しみに♪



「かぼちゃのカップケーキ」

(12/22冬至の日のかぼちゃメニューです。)

おうちの人とつくってね！



作り方

- かぼちゃを耐熱容器に入れて、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- フォークなどで①のかぼちゃをつぶす。
- ボウルにホットケーキミックス、豆乳(or牛乳)、砂糖をいれて、よくかき混ぜる。
- しっかりと混ざったら、溶かしたバターと②のかぼちゃを入れて、さらに混ぜる。
- ④にチョコチップをくわえたら、生地のできあがい。
- マフィンカップの2/3まで⑤の生地を流しいれ、170℃のオーブンで15~20分焼く。
(竹串で刺してみて何もついてこなければOK)

