



令和7年12月
かほく市第1学校給食センター
所長 塚本由美子
栄養教諭 高橋未希

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。気温の変化についていけず体調をくずしたり風邪をひいたりする人が増える時期です。風邪の予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日好き嫌いをせずにしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースが多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

効果的な手洗い



目に見える汚れを流水で落とす



せっけんをよく泡立てる



手のひらを洗う



親指をつかみ、ねじるように洗う



指を組んで指の間を洗う



ねこの手にして、指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじるように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチでよくふきとる



はい、きれい!

かぜをひかないようにね!

冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、大切な栄養素をしっかりとりましょう。

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。



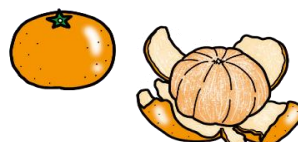
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上げ。

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



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



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。

第7回 ふるさと給食



11月のふるさと給食は、米粉コッペパン、牛乳、トンキーウインナーのれんこんトマトソース、かほく秋の味覚コンソメスープ、紋平柿とかほっくりのハニークリーム和えでした！

11月の地場産物は、「トンキーウインナー」、「河北潟れんこん」、「大崎大根」、「河北潟小松菜」、「紋平柿」、「かほっくり」、「河北潟牛乳」でした！



紋平柿



紋平柿の歴史は、旧高松町元女に屋号が「紋平さ」という家があり、庭に樹齢100年を超える大きな柿の木がありました。収穫した柿を当時のお殿様（加賀藩主 前田家）に献上したところ、大変喜ばれ、その屋号にちなみ「紋平柿」となったそうです。今年は出荷量の予定は70～80トンで、去年より少なめですが、例年なみです。夏の猛暑で、生理落果（自然に実が落ちる）があったため、ちょうどよいくらいの数になり、大きく立派に育ちました。



かほく市瀬戸町柿団地
収穫体験



11月の
ふるさと
給食

紋平柿とかほっくりは生クリームとの相性抜群！スプーンがとまらない



←生クリーム和えには、甘さがしつこくなりすぎず、おいしく食べられるようにはちみつとプレーンヨーグルトも一緒に入れています。

紋平柿はひとつひとつきれいに洗い、包丁で皮をむきます。皮をむいた紋平柿はクリーム和えに入れるために手作業で一口サイズのいちよう切りにしました。

～和食について考える～
**石川の和食を
いただきます**

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」でした。和食の日は和食の価値を見直し、保護・継承するために制定されています。給食では11月21日に石川県の地場産物や郷土料理を盛り込んだ和食献立を提供しました。



おいしそうに
なってきた！！

大きなへらを使ってクリームを
あえていくよ～



↑石川県の郷土料理
「あいませ」「めった汁」作り

↑志賀町富来産の
めぎすを唐揚げに
しました。