



# 給食だより

令和7年12月  
茂原市学校給食センター 中学校

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたね。寒くなると体が冷えやすくなります。にんじん、だいこんなどの根菜類や汁物を食べて体を温めましょう!また、この時期は、風邪が流行しやすくなります。家に帰ったら、手洗いうがいをしっかりして、風邪の予防をしましょう。12月は、冬至やクリスマスなどの楽しいイベントがたくさんありますので、体調管理に気をつけて、充実した1ヶ月を過ごしてくださいね。

## 「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまの症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

## 冬至って何?

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



## 給食レシピ



### 作ってみよう! 人気献立レシピ 『カレーライス』 ~中学校献立~



#### 【材料 4人分】

・油	小さじ1
・しょうが (みじん切り)	1かけ
・にんにく (みじん切り)	1かけ
・セロリ (薄スライス)	1/4本
・豚小間肉	140g
A	
・酒	大さじ1/2
・カレー粉	少々
・ローリエ	少々
・ガラムマサラ	少々
・にんじん (厚いちょう)	1/3本
・たまねぎ (薄スライス)	大1個
・じゃがいも (厚いちょう)	大1個
B	
・トマトケチャップ	小さじ3
・中濃ソース	大さじ1
・チャツネ	大さじ1
・コンソメ	小さじ1
・カレールウ	3~4かけら
・スキムミルク	大さじ3
・粉チーズ	小さじ2

#### 《作り方》

- 鍋に油をひき、しょうが、にんにく、セロリを入れ、炒める。
- 豚肉と下味Aを入れ、よく炒める。
- 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを炒める。
- たまねぎが透き通ってきたら、じゃがいもを炒める。
- じゃがいもにある程度火が通ったら、水を入れて煮込む。
- アクを取ったら、調味料Bを入れる。
- 材料が煮えたら、カレールウを入れ、さらに煮込む。
- 仕上げにスキムミルク、粉チーズを加えて完成★

給食では、2種類以上のカレールウを使うことで、味に深みを出しています。ぜひ、ご家庭でもお試しください♪