



# 12月食育たより

令和7年12月  
南砺市立井波中学校

今年もあと1か月となりました。12月は「師走」ともいいます。「師（お坊さん）も走り回るほど何かと忙しい」という意味です。冬休みを控え、2学期のまとめをする大事な時期でもあります。風邪等で体調を崩すことがないように、食事をしっかり食べて、強い体をつくり、元気に冬を過ごしましょう。

## 寒さに負けない体をつくりましょう！



好き嫌い等で、偏った食生活をする、と、病気に対する抵抗力が弱くなります。  
普段からいろいろな食品をバランスよく食べるように心がけましょう。

### 体を温めよう！

炭水化物には、熱をつくり、体を温める働きがあります。

#### 【炭水化物が多く含まれる食品】

ごはん、めん類、いも類



脂質にも炭水化物と同じ働きがありますが、摂り過ぎには気を付けましょう。

#### 【脂質を多く含む食品】

油、バター、マヨネーズ、ナッツ類



### タンパク質を摂ろう！

タンパク質には、体の抵抗力を付け、スタミナのもとになります。

また、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

卵、肉、魚だけでなく、豆腐等の大豆製品も、タンパク質が多く含まれます。

#### 【タンパク質を多く含む食品】

卵、肉、魚、大豆製品



### ビタミン類を摂ろう！

ビタミンAには、皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからの病原菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

ビタミンCには、風邪や寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。体内に蓄えることができないので、毎日摂ることが大切です。

#### 【ビタミンAやCを多く含む食品】

緑黄色野菜、果物



## なんと世界遺産給食

### 12月1日(月) 城端曳山祭献立

城端曳山祭は、平成28年11月30日に「山・鉾・屋台行事」のひとつとしてユネスコ無形文化遺産に登録されました。

#### 大車輪焼き

れんこんの輪切りを豆腐入りハンバーグの上にのせて焼いています。

#### 曳山にぎわいあえ

祭のにぎやかさを、赤かぶの赤、小松菜の緑、コーンの黄色で表しています。



#### 紅白ちょうちん汁

曳山は夜になるとたくさんのちょうちんがともされます。紅白のおもちでそのちょうちんを表現した汁物です。

### 12月9日(火) 五箇山献立

五箇山の相倉、菅沼の二つの合掌造り集落は平成7年12月ユネスコの世界遺産（文化遺産）に登録されました。五箇山の春夏秋冬を表現した献立です。

#### 【夏】山の新緑あえ

青々と生い茂る、初夏の新緑を表現しています。

#### 【秋】紅葉揚げ

五箇山豆腐、豚肉、さつまいも、ピーマン、りんご等、色とりどりの食材で、五箇山の秋の紅葉を表現しています。



#### 【春】桜ごはん

五箇山に桜が咲く頃は、まだ山には、雪が残っています。ごはんには梅を混ぜ込み、まだ、雪が残る五箇山の春を表現しています。

#### 【冬】雪あかり汁

豆乳を加えたみそ汁に、南砺市産の白爵かぼちゃを入れ、雪に囲まれた合掌造りの家屋が、ぼんやりとやわらかな光に包まれている五箇山の景色を表現しました。