

令和7年

## 12月 こんだてひょう

高山市学校給食久々野センター

月	火	水	木	金
今月の旬の食材				
幸運を呼び込む冬至の食べ物				
<b>冬の食生活を考えよう</b>	<p>はくさい だいこん ねぎ りんご ブロッコリー カリフラワー ゆず みかん れんこん ごぼう さけ 小 松菜 ぶり わかさぎ</p> <p>など、給食にも登場します。</p>			
1 	2 	3 	4 	5 
8 	9 	10 	11 	12 
15 	16 	17 	18 	19 
22 	23 	24 	25 	<b>手洗いを見直す!</b> 指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

## 今月の久々野産食材



毎月19日は食育の日です。  
おうちでも「食べる」ことを話題にしてみましょう。

かみかみメニュー

久々野産の食材を使用しています。

\*高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。

\*学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

\*牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。

\*食材の購入等により献立が変更になることがあります。

\*学校給食の栄養量の基準  
エネルギー：小学校 650kcal  
中学校 830kcal

塩分：小学校 2.0g  
中学校 2.5g

今年の冬至は、12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱ると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあづきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

