

12月食育だより



伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和８年１２月 発行

寒さが日に日に増し、冬の訪れを感じる季節となりました。子どもたちは寒さに負けず元気に過ごしています。

12月はクリスマスや冬至など、季節を感じる行事が、たくさんあります。また、年末年始に向けて家族や地域で食事を囲む機会も増える時期です。

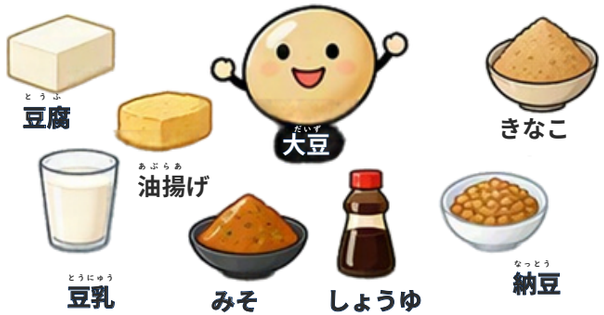
普段、食べている食品がどのような原材料からできているのかについて紹介します。

食べ物への興味や感謝の気持ちを育むきっかけにしていただければ幸いです。



大豆はへんしん名人！

豆腐・油揚げ・豆乳・みそ・しょうゆ・納豆・きなこ
すべて大豆からできています！



いろいろな食品にへんしんしています
わたしたちの食事を豊かにしてくれる大豆。
これからも大切にいただきましょ！

なにからできているかな？

身の回りの食品が、どんな原材料からできているのか、見てみましょう！



麩



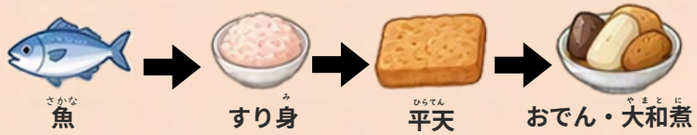
チーズ



春雨



平天



こんにゃく



ふだん食べている食品の「はじまり」を知ることで、食べ物への興味や関心をもつと、食べられるものが増えるかもしれません。



冬至のおはなし

冬至ってなあに？



一年で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。

ゆず湯

ゆずをお風呂に入れてからだをあたためて、健康を願う風習があります。



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひきにくくなり、元気に冬を過ごせるとわれています。



12月8日の給食に有機の食材が登場します！

有機JAS米



農薬や化学肥料にできるだけ頼らず、自然の力を生かして育てられたお米です。田んぼの生きものや土を大切にしながら、農家さんが心をこめて育てています。

有機人参



土づくりを大切にしながら、環境に配慮して育てられた人参です。

自然のめぐみに感謝して、味わっていただきましょう！

12月8日の給食は有機JAS米！

