

こめっこ

～学校給食だより～

令和8年（2026年）12月号
米子市教育委員会



寒さが増して空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなど、さまざまな感染症が流行しやすい時季です。栄養バランスのよい食事を基本に手洗いやうがい、換気などもあわせて心がけ、体調管理をしましょう。そして、家族みんなで元気に年末年始を迎えられるようにしましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。食事で抵抗力を高め、病気にかかりにくい体をつくりましょう。

丈夫な体をつくる　とりたい栄養素と食べ物

たんぱく質


肉類


魚介類


卵


大豆・大豆製品



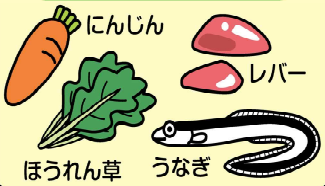
牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

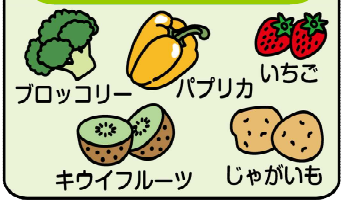
エース
ACEと覚えてね



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



寒いと手を洗うのが億劫（おっくう）になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症予防には、手洗いが肝心です。せっけんを使って丁寧に洗いましょう。





12月4日（金）国際交流献立（中国保定市）

米子市と中国の保定（ほてい）市は、１９９１年１０月１３日に友好都市締結を行い、今年で３５周年を迎えました。それを記念して、国際交流員さんに教えていただいた中国の料理が給食に登場します。



献立名

- 中型大山こむぎバンズパン
- 炖牛肉汉堡（ドゥンニウロウハンパオ）（中華風牛煮こみバーガー）
- 涼拌黄瓜（リャンバンホワングワ）（きゅうりの和え物）
- 麻辣烫（マーラータン）（ピリ辛中華スープ）
- 牛乳

パンにお肉と野菜をはさんで、バーガーにして食べよう♪



※ 写真はイメージです。

中国には、ロバ肉を食べる文化があり、保定市では「ロバ肉バーガー」が名物です。今回は、ロバ肉の代わりに牛肉と豚肉を使って提供します。



麻辣烫（マーラータン）は、春雨や野菜などの具材を煮込んだ辛みが特徴のスープです。今回は、子どもたちが食べやすいように辛みを控えて提供します。

12月22日（火）冬至献立



今年の冬至は、１２月２２日（火）です。
冬至に「**かぼちゃ**」を食べ「**ゆず湯**」に入り、一年の無病息災を願う日本の風習に合わせて、**かぼちゃのひき肉フライ**と体が温まる**のっぺい汁**で子どもたちの健康を応援する献立です。

給食献立はここでCheck！

【HP】

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPとInstagramで紹介しています。

【Instagram】
YONAGO_KYUSYOKU