

12月給食だより

令和7年12月 瀬戸内市学校給食調理場

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。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

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

ビタミンA



レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

給食を通して地産地消の良さを知ろう！



地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。瀬戸内市の学校給食では、給食への地場産物の使用を増やそうと、「食のしあわせプロジェクト」に取り組んでいます。この取り組みでは、市内の生産者等で組織された団体が窓口となり、給食用の野菜の生産計画、集出荷調整、運搬などを行っています。そして昨年度に引き続き今年度も、野菜の生産者や出荷量を増やすために、化学肥料・化学農薬の使用量低減など環境にやさしい栽培技術の講習会を開催し生産力向上と持続性の両立につなげたり、手間暇かけて育てた野菜を、品質にみあった適正価格で買い取ったりすることに力を入れています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる

地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる

農業が活性化する
ことで農家が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい

SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん
(うどん)



食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram

Facebook

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和6年10月～令和7年10月)

木徳神糧株式会社

株式会社 みゆきやフジモト

生活協同組合おかやまコープ

三寶ウエルネス

INLIGHT

ZEROUM

MEIKO

株式会社 明工

ボーリク

Tinc.

手をとりあって未来へ

備前日生信用金庫

給食の生鮮野菜の地場産率	
(重量ベース)	令和7年10月
瀬戸内市産	16.4%
岡山県産(瀬戸内市産を含む)	29.9%