



給食だよい

令和7年12月
栄養士 照屋恵美

今年も残すところあと1ヶ月となりました。皆さんの2025年はどんな一年だったでしょうか。

今年の振り返りをし、新しい年を迎える準備をしていきましょう。

12月・1月は、ノロウイルスによる感染症胃腸炎や食中毒がピークになります。クリスマスやお正月と楽しい行事が続きますので、手洗いやうがいを忘れずに、しっかり感染予防をして寒い冬を楽しく過ごせしてください。

感染症対策



【世界のクリスマス伝統菓子】

サンタさんの故郷フィンランドの「ヨウルトルットウ」

「ヨウルトルットウ」はクリスマスのタルトという意味で、クリスマスツリーの星に見立てたお菓子。



材料（5個分）

- 市販の冷凍パイシート・・・5枚
(10cm × 10cmくらいの長方形にカットしたもの)
- 溶き卵・・・適量
- お好みのジャム・・・適量 (20g程度)
- 粉糖・・・適量

フィンランドの国旗



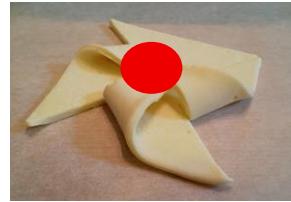
～作り方～

① パイシートの四つ角から中心に向かって5cmほど切り込みを入れる。

② 切り込みを入れた角の片方の端を、中心に向かって折る。
開かないように真ん中に溶き卵を塗って止める。4回繰り返し風車のような形にする

③ ②の中心にジャムの乗せる

④ 鉄板の上に③を並べる。
パイシートの表面に薄く溶き卵を塗って、オーブンで焼く。少し膨らんで焼き色がつけばOK! 200°Cに余熱したオーブン8~12分ほど。



※ 他にも世界には、クリスマスで親しまれている料理がたくさんあります。

クリスマスをきっかけに、いろいろ国の料理を知ることで、伝統料理や文化の違いを学ぶことができます!!
世界の文化を取り入れながら、ご家庭でオリジナルのクリスマスを楽しんでみてはいかがでしょうか~



沖縄そばで長寿と幸運を祈願!



一年の最後の日、大晦日に食べるのが“年越しそば”ですが、沖縄では沖縄そばが一般的ですね。

年を越す前に食べきらないと金運が悪くなるという言い伝えもあるそうです。

一年中で一番夜が長い日ですので、家族揃って年越しそばを食べて新たな年を迎えましょう!

給食では、12月26日に年納めの沖縄そばをみんなで頂き来年の健康を祈願したいと思います。