

令和7年度

12月給食だより



もうすぐ冬休み！

みなみきゅうしゅうしりつがっこうきゅうしよく
南九州市立学校給食センター

はやね はやお あさ ひる ゆう しよく か た
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、
きそくただい せいかつ こころ
規則正しい生活を心がけましょう。

共食(きょうしょく)で心を豊かに！

だれ しょくじ とも きょうゆう きょうしょく
誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」と
かぞく きょうしょく はか
いいます。家族との共食は、コミュニケーションを図り
ながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子
のたのたの たら ころ からだ ちょうし
を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事
のじかん こ こころ あんてい すこ せいちょう たいせつ
の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なもの
です。



ねんまつねんし かぞく しん あつ しょくたく かこ きかい おお おも
年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。
ねんまつねんし りょうり あじ ぎょうじしよく ゆらい ちいき きょうど
年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土
りょうり かてい う つ あじ きかい かた
料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語
り合ってみてはいかがでしょうか。



オーガニックデーとは、「有機農業の推進に関する
法律」が成立してから10周年を記念し、2016年
に、12月8日を記念日「有機農業の日」として制定
された日です。

みなみきゅうしゅうしりつ ひ きょうしよく ゆうきやさい だいこん
南九州市では、この日の給食に、有機野菜の大根と
にんじんを取り入れています。



とうじ ねん もっと ひる みしか よる なが ひ
冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長くなります。この日を
さかい たいよう う か うん む かんが
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、
ゆみ きよ じゃき はら あずき たもの た うん
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」
よ こ ふうしゅう
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)



新年への願いを込めた お正月の行事食

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重

二の重

三の重

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

みなみきゅうしゅうし せいさんしゃ しょうかい 南九州市の生産者のみなさんの紹介

みなみきゅうしゅうし がっこうきゅうしよく し ない しゅん しよくざい た し も と きょうしゅ じえいそーみなみ みなみきゅうしゅう し
南九州市の学校給食センターでは、市内でとれる旬の食材をみなさんに食べてもらうために、地元の業者さんやJ A南さつま（南九州市

ほんしよ きょうりよく こめ やさい くだもの るい だいす まめせいひん きゅう ちゃ きゅうしよく と い
本所）などのご協力をいただき、米や野菜、果物、きのこ類、大豆、豆製品、かわなべ牛、茶などを給食に取り入れています。



はしべち ふうふ
〈 橋口さん夫婦 〉

安心安全でおいしいいちご
をお届けします！

「さがほのか」とい
う品種のいちごを
作っています。



〈 いちご 〉



うえの
〈 上野さん 〉

あじ
味わって食べて
くださいね。

ブルーベリーもみかんも実を
傷つけないように、収穫は
すべて手作業で行います。



〈 ブルーベリー 〉 〈 みかん 〉



すなはしり
〈 砂走さん 〉

みなさんにおいし
く食べてもらえ
らうれしいです！

「マリオネット」や「タカ
ミ」、「ユウカ」の3つの品種
のメロンを作っています。



かわなべ
〈 川辺メロン 〉



ふくだ
〈 福田さん 〉

いっしょうけんめいつく
一生懸命作っています。
おいしく食べてください
ね。

こめ さといも たんせい
お米や里芋を丹精
込めて作っています。



た はんぽのようす
〈 田んぼの様子 〉



まえはら
〈 前原さん 〉

たくさん食べて、
大きく成長して
もらいたいです！

あいじょう こ
愛情を込めて
キャベツを
作っています。



ばたけ
〈 キャベツ 畑 〉

みなみきゅうしゅうし
南九州市には、ここに
紹介した方々の
ほか、他にも、農畜産物の
生産者がたくさん
いらっしやいます。
これからも南九州市の
食材を積極的に
取り入れていきます！



お茶むらい