

12月給食だより

令和 7年 12 月
江戸川区立大杉第二小学校
校 長
栄養士

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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

2学期の給食は、24日で終わります。
白衣を持ち帰った人は、1月8日の始業式に持ってきてください。
よいお年をお迎えください。



お楽しみ♪ セレクト給食♪



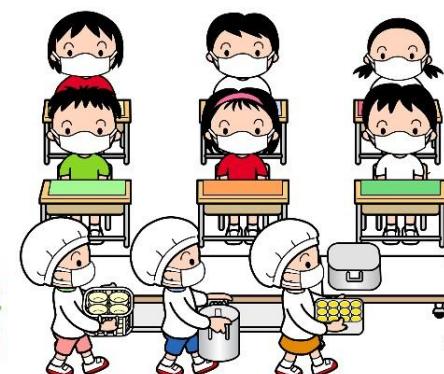
12月24日は、セレクト給食です。

セレクト給食とは・・・数種類の献立の中から、自分で選ぶことができる給食

今回は、主菜とジョアの2種類から選びます。配膳がスムーズにいくよう、自分が選んだほうを覚えておきましょう♪

12月24日の献立

- ・コーンピラフ
- ☆フライドチキンか、タンドリーチキン
- ・パスタサラダ
- ・オニオンスープ
- ☆ジョア（ストロベリーかブルーベリー）



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！

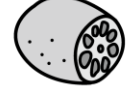
なんきん
(かぼちゃ)



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)



12月22日の献立・・・ ごはん、白菜の浅漬け、鯖のゆずみそ焼き、かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮、けんちん汁、牛乳