

12月給食だより

～ 12月の給食目標 ～
寒さに負けない食生活を送ろう

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。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

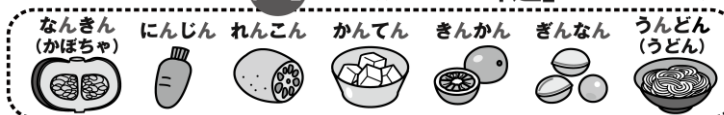


ビタミンE



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！



冬に多い感染症に気を付けよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れると、免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなります。冬休み中も規則正しい生活を心がけ、1日3食しっかり食べ、手洗い、うがい、マスクなどの感染症予防対策をしましょう。

元気に新年を迎えられますように・・・



©少年写真新聞社2025

新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

また、お雑煮は地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。

ぜひ、みなさんも新年に願いを込めて年末は正月料理を準備してみてください。



～ 給食試食会を実施しました！ ～

11月18日(火)に給食試食会を実施しました。今年度は学校給食運営委員会も兼ねての開催となり、校医の安保先生、薬剤師の伊藤先生、地域の方にも参加していただき、総勢34名の方にお集まりいただきました。当日は、小松菜チャーハン、揚げ餃子、イカと野菜の中華和え、春雨と卵のスープを試食していただき、和やかな時間を過ごしました。

「限られた条件の中工夫されている」「家でも参考にしたい」

「味付けが薄い」など多くのご意見をいただきました。今後の給に生かしていきたいと思ひます。

参加いただいた皆様ありがとうございました。

なお、レシピについては後日お配りしたいと思いますのでぜひご家庭でも参考にさせていただけたらと思ひます。

