

12月給食だより



令和7年12月
小出学校給食センター



こんけつ きゅうしよくもくひょう

今月の給食目標

さむ

ま

からだ

寒さに負けない体をつくろう！

冬はクリスマスやお正月などの楽しいイベントが多くあります。また、進級にむけて大事な時期でもあります。風邪やインフルエンザの流行に負けない、丈夫な体をつくりましょう。

冬を元気に過ごすための 三つのポイント！



しゅん しょくざい か ぜ よ ぼう

旬の食材で風邪予防！

寒さに負けないためには、ズバリ、旬の食材を使った食事がポイントです！

冬に旬を迎える食材には、からだを温めたり、免疫力を高めたりするものがたくさんあります。



かぼちゃ



いも類

(じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいも など)



ブロッコリー



根菜類

(ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん など)



ほうれん草



小松菜



みかん



さば



ぶり

など

こ とし と う じ
今年の冬至は
が つ に ち
12月22日です。

とう じ ねん もっと たいよう で じ かん みじか ひ ひ さかい すこ
冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづ
つ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼
ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたこと
から、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、
幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



12月22日(月)の給食には、かぼちゃ(なんきん)・れんこん・にんじん・ゆずを
取り入れています。残さず食べて、元気に過ごしましょう！



て あら かんせんしょうぼう 基本 手洗いは感染症予防の基本です！



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、いろいろな物に触れる手には細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染症を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないためにも、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

ただ て あら かた ★正しい手の洗い方★



ピカピカな手で
食事をしよう！



きゅうしょくじゅんび 給食準備のときは、きゅうしょくとうばんい 給食当番以外の人も、ぜんいん 全員がマスクをつけます。

まいにち 毎日、マスクとハンカチを忘れずに持ってきてきましょう。

ほごしゃ みなさま 保護者の皆様、ご協力をお願いいたします。

