



12月 給食だより



令和7年度

砺波市学校給食センター

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して抵抗力を高め、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



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド

もうすぐ冬休み！

早寝・早起をし、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。



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！

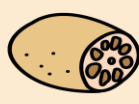
なんきん
(かぼちゃ)



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)



給食メニューの簡単レシピ

材料 (4人分)

- 小松菜 80g
- キャベツ 80g
- にんじん 50g

A

- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- ごま油 小さじ1/2
- 黒すりごま 大さじ1
- 塩 少々

よごし風ごまあえ(12月22日の給食に登場します。)

作り方

- 小松菜は2cm幅、キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。
- 切った野菜をゆで、冷まして水気をきる。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、野菜と和える。

