

給食だより

令和7年 12月
佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

いよいよ冬本番を迎え、朝晩だけではなく、日中の冷え込みもきびしくなってきました。
寒いと手を洗うのも適当になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症をふせぐには、
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



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご
卵



だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



ヨーグルト

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！

はやね はやお あさ ひる ゆう しよく か た きそくだ
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
せいかつ こころ
生活を心がけましょう。

「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)









とうじ ねん もっと たいよう ひく いち く ひる みじか
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、
よる なが むかし たいよう ちから もっと よわ ひ
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
ひ ざかい たいよう う か うん む かんが
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
ゆ み きよ じゃ き はら あずき た もの
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

きゅうしよく ひとあしはや がつ にち すいようび
給食では、一足早く12月17日(水曜日)が
とうじ
冬至メニューの日です！

★裏面には「ならびかえクイズ」があります。挑戦してみてくださいね！

①

| キャベツ | なす | はくさい | ピーマン | ブロッコリー | にんじん |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| た | ま | い | す | だ | き |

④ ヒト キリン チーター ゾウ ライオン ナマケモノ リクガメ ネコ

よ う き り よ り う ど

ヒント④
あし じゅん
**足のはやい順
にならべよう！**

ヒント⑤
おお じゅん
大きい順に
ならべよう！

①いただきます ②としとしほ (年越しそば) ③えいようはんす (栄養/ラッス) ④きゅうどりふり (郷土料理) ⑤はやねはおきさごはん (早寝早起き朝ごはん)

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。