

きゅうしょく 給食だよし

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へ、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。

「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

うんどん
(うどん)



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ところから、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。

給食では、一足早く12月17日(水曜日)が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！

ならびかえクイズ

ことば
言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の
た
もの
かんけい
ことば
さいしょ
み
じゅんぱん
しょくじ
がつ
食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



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 	<p>ヒント① おも じゅん 重い順に ならべよう！</p>			
②	とうもろこし 	もやし 	きゅうり 	だいこん 	オクラ 	ごぼう 	<p>ヒント② なが じゅん 長～い順に ならべよう！</p>			
③	みかん 	メロン 	ブルーベリー 	スイカ 	いちご 	りんご 	ぶどう 	かき 	<p>ヒント③ ちい じゅん 小さい順に ならべよう！</p>	
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 	<p>ヒント④ あし じゅん 足のはやい順 にならべよう！</p>	
⑤	シラス 	クマノミ 	ジンベエザメ 	タイ 	シャチ 	イワシ 	<p>ヒント⑤ おお じゅん 大きい順に ならべよう！</p>			
	ん 	は 	や 	き 	ね 	ご 				
	あ 	は 	お 	や 	さ 	は 				

こたえ

① た ま い す だ き
② こ ば し し そ と
③ よ ん え す い ば ら う
④ よ う き り よ り う ど
⑤ ん は や き ね ご
あ は お や さ は

※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。