

12月 給食だより

令和7年度 12月号

中央区立豊海小学校

校長 芳賀 幸生

栄 養 士



さむ ま ふゆ げんき す 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るが、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手洗うのが億劫になりますが、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!

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)



12/19 土曜日 県立 【奈良県】

奈良県桜井市三輪はそうめんの発祥地です。「にゅうめん」は茹でたそうめんを温かいだしやつゆで煮て、食べる料理です。「にゅうめん」は煮麺がなまった呼び名だと言われています。

参考：農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」