

令和7年度

12月給食だより

新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

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 サケ アーモンド



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！



月	火	水	木	金
1 牛乳 シナモントースト 鶏のさっぱり煮 白菜サラダ 冬野菜ポトフ	2 牛乳 ごはん 大豆入りミートローフ 野菜の五目とえ 厚揚げのみそ汁	3 牛乳 ごはん 豚と冬野菜のみそ炒め 大根の華風和え 春雨スープ	4 牛乳 ごはん 鮭の南蛮漬け 信田和え さつまいものみそ汁	5 牛乳 わかめごはん ハニーマスタードチキン ポテトサラダ 豆乳スープ チョコレート [南小学校希望献立]
8 牛乳 カレーうどん 串カツ れんこんの和え物	9 牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ りんご	10 牛乳 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とちくわの和え物 沢煮椀	11 牛乳 ごはん 鶏の甘酢がけ チンゲン菜の中華和え かきたまスープ	12 牛乳 ごはん ホキの黄金焼き こまつナサラダ ジュリエンスープ
15 牛乳 黒糖ロール 野菜オムレツ サウザンサラダ お休みを兼ね！ホワイトシチュー [睡眠の質向上メニュー]	16 牛乳 ごはん みそチキンカツ かぶのゆかり和え はんぺんのすまし汁	17 牛乳 ごはん 焼きカレー おかか和え 筑前煮	18 牛乳 ごはん 豚の甘辛揚げ チョレギサラダ 白菜のスープ	19 牛乳 ごはん さわらのゆずみそ焼き ゆばと小松菜のあえもの かぼちゃのそぼろ煮 [冬至メニュー]
22 牛乳 豆乳担々麺 蒸ししゅうまい もやしのサラダ	23 牛乳 ピラフ クリスマスケーキ フライドチキン グリーンサラダ コロコロ野菜のスープ [クリスマスメニュー]	24 牛乳 根菜カレー (麦ごはん) ブロッコリーサラダ みかん	感染症に注意！！ 手洗い・うがいをしっかりと感染症に気をつけましょう！ 	

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本に古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費11月分の口座振替は、12月22日(月)です。残高確認をお願いします。