



# 給食だより 12月号

令和7年 11 月 26 日 菊川市立菊川学校給食センター

12 月の給食目標

## 寒さに負けない食事をしよう

### 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おっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石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

ほうれん草



レバー

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

### 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。



今年の冬至は  
12月22日

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)





## としこ 年越しそば



年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。

食べて！減らして！考えよう！

今日から君も食ロス削減リーダー

### 「消費期限」と「賞味期限」

2つの期限表示の違いを知って、おいしく食べ切りましょう！

#### ●消費期限

期限を過ぎたら食べない方がいいもの  
食べられる分だけ買って、期限内に食べ切りましょう！

例：サンドイッチ、生めん、ケーキなど



#### ●賞味期限

おいしく食べられる期限のこと  
期限を過ぎてもすぐ食べられなくなるわけではありません。大人と相談してから食べましょう！

例：スナック菓子、カップめん、チーズなど



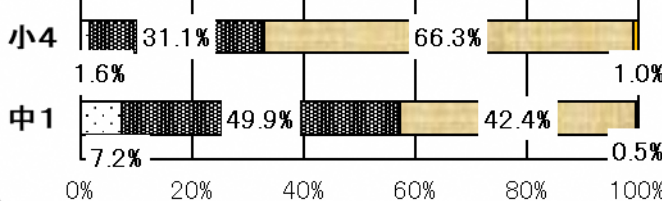
【環境推進課】

## 小笠の食生活を考えよう

### 12月「夜遅くの食事のポイントについて」

#### 夜の9時過ぎに何かを食べますか

□よく食べる □ときどき食べる □食べない □無回答



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より

(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

アンケート結果より、小学4年生は32.7%、中学1年生は57.1%の人が夜9時以降に何かを食べていることがわかりました。寝る前に食べると、エネルギーとして消費されにくく、肥満や生活リズムの乱れにつながります。しかし、夜遅くまで勉強していると、空腹で集中できない場合があると思います。

そこで、夜食をとる場合のポイントを紹介します。

#### 【夜食のポイント】

- ①寝る、2時間前までに食べ終える。
- ②胃腸に負担をかけない消化のよいもの（脂質の少ないもの）にする。

#### 【おすすめの夜食】

○おにぎり・焼きおにぎり

○うどん

○ぞうすい・おかゆ

○もち

○ホットミルク

○豆乳

○ポタージュ・スープ

○バナナ

