



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ますが、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



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。



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)





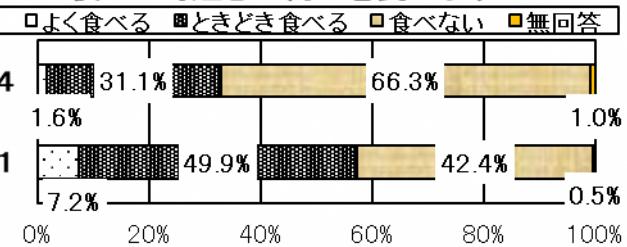
年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。

としこ 年越しそば



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



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。

食べて！減らして！考え方！

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

【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

