

# 12月給食だより

令和7年度 桑折町学校給食センター（12月発行）



## 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って抵抗力を高め、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。

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)



## 給食センター見学



10月20日、21日、24日の3日間にわけて、醸芳幼稚園年中組さんの給食センター見学がありました。年中組（ぱんだ組・うさぎ組・こあら組）の園児のみなさんが来てくれました。いつも食べている給食をどんな人たちが、どのように作っているか真剣なまなざしで見学してくれました。



「あそこにおいてある大きなカゴの中はなあに？」「男の人はいるの？」「何人で作っているのかな？」「今手に持っているもの何だろう？」などなど、目に入ってくる全ての給食センターの様子に興味津々にみて、たくさん質問してくれました。



調理員さん達がやっていた「大きな釜の混ぜ方」を、実際にマネをして混ぜてもらいました。

園児の身長よりも大きく、重たいスコップのような物で混ぜたので、扱い方が大変そうでしたが、順番に全員楽しそうに混ぜてくれました。

「おいしくなあれ！」と調理員さんと同じ気持ちを込めて混ぜてくれてありがとうございます。



最後は、給食センターの栄養士による、紙芝居をみて、食べものの栄養について勉強しました。みんな上手に紙芝居を聞いて、よく理解してくれました。

「感謝して食べること」や「好ききらいをなるべくしないように食べること」などを目標にしてくれました。見学に来た日の給食は、いつもよりたくさん食べてくれたようです。中には初めて給食を完食してくれたクラスもありました。ありがとうございました！！



としこ  
年越しそば

かつ にち ひ み かん  
11月15日はこんぶの日です。こんぶのうま味を感じましょう。

