



# 食育通信

令和 7年 12月

河南町立学校給食センター

## 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



#### 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。

12月

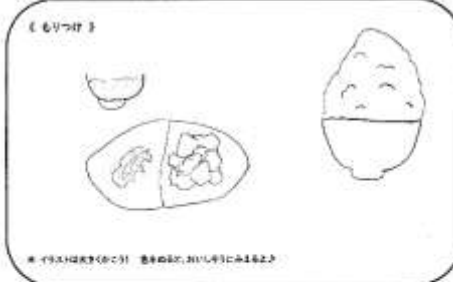
### ぼしゅうこんだて 募集献立

今月は、近つ飛鳥しやうけいとう小学校の  
お友だちが考えてくれました。

#### 《 募集献立を考えよう 》

#### 《 募集献立を考えよう 》

#### 《 募集献立を考えよう 》



《 こんだて 》  
 ● 献立 わかめごはん (ごはん・わかめ・めん)  
 ● 副菜 さば (さば・煮物を使った料理)  
 ● 副菜 ほうれん草のおひたし (ほうれん草・のり・しょう油を使った料理)  
 ● 中食 おひたしのマヨネーズ  
 《 ひとこと 》 (はみしにのり、マヨネーズをのりにつけて)  
 バランスよく食べてから1日がすぎたや  
 つまみ食い、みんながすすむおやつもある  
 かつおをよらに煮たイラス人ばせ  
 4人分をうまく作りました

《 こんだて 》  
 ● 献立 ごはん (ごはん・わかめ・めん)  
 ● 副菜 よりよくのめからあげ (揚げ・煮物を使った料理)  
 ● 副菜 はろめサラダ (お肉、きのこ、いも、しょう油を使った料理)  
 ● 中食 かきたま汁  
 《 ひとこと 》 (はみしにのり、マヨネーズをのりにつけて)  
 みんながすすむおやつをみんなで作りました

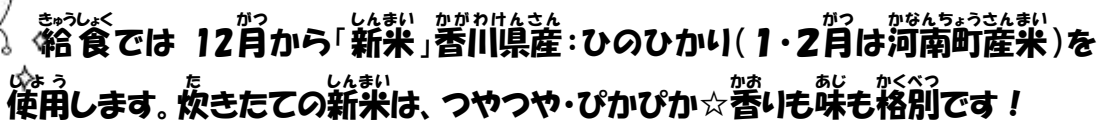
《 こんだて 》  
 ● 献立 ごはん (ごはん・わかめ・めん)  
 ● 副菜 まりもりのごまめ (揚げ・煮物を使った料理)  
 ● 副菜 こまつなサラダ (お肉、きのこ、いも、しょう油を使った料理)  
 ● 中食 みそ汁 (おひたし・おひたし)  
 《 ひとこと 》 (はみしにのり、マヨネーズをのりにつけて)  
 生は、和食を考へて、お友だちの食卓に  
 がまねておやつに作りました

8日

15日

17日





## 新米

この時期にしか食べられない新鮮なお米を味わい楽しみましょう。



**ならびかえクイズ**

**ヒント①**  
おも　じやん  
**重い順に**  
**ならべよう**

**ヒント②**  
なが じゅん  
長～い順に  
ならべよう！

**ヒント③**  
小さい順に  
ならべよう

**ヒント④**  
あし じゅう  
足のはやい順  
にならべよう

**ヒント⑤**  
おお じゅん  
**大きい順に**  
**ならべよう!**

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。

こたえ

①いただきます ②としこしそば ③えいようばらんす (栄養バランス)  
④きょうどりより (郷土料理) ⑤やはねはやおきあごはん (早晨早起朝ごはん)



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね！

