



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ますが、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



たまご卵



だし



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。



ぼしゅうこんだて 募集献立

今月は、近づ飛鳥小学校の
とも お友だちが考えてくれました。

募集献立を考えよう



* イラストは大きめに描いて、色をぬるとおいしく見えるよう

募集献立を考えよう



* イラストは大きめに描いて、色をぬるとおいしく見えるよう

募集献立を考えよう



* イラストは大きめに描いて、色をぬるとおいしく見えるよう

こんだて

● 生姜 わいめいこはん (ごはん・パン・めん)

(肉・魚などを使った料理)

● 生姜 イチオシ (ごはん・パン・めん)

(肉・魚などを使った料理)

● 豚肉 ろうふやわいめいの豚丼 (ごはん・パン・めん)

(肉・魚などを使った料理)

● 牛乳 がゆやわいめいの牛乳

(牛乳)

ひどこと

(生姜とごはん、アボカドのトマトソース)

パン

よくとてとうから日が持たれ

つまみ

せんべいがすきうなやつも

からり

からりをとらひましたうんはさむ

牛乳

牛乳を多くかけます

こんだて

● 生姜 ごはん (ごはん・パン・めん)

(肉・魚などを使った料理)

● 生姜 りんごのコロナ (ごはん・パン・めん)

(肉・魚などを使った料理)

● 豚肉 はうめめサラダ (ごはん・パン・めん)

(肉・魚などを使った料理)

● 牛乳 かきたまご

(牛乳)

ひどこと

(生姜とごはん、アボカドのトマトソース)

パン

かねがねがすきうなやつも

つまみ

うなぎをとらひましたうんはさむ

からり

からりをとらひましたうんはさむ

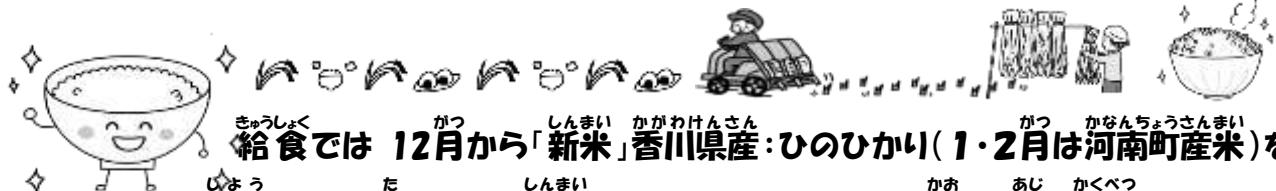
牛乳

牛乳を多くかけます

8日

15日

17日



新米です！

この時期にしか食べられない新鮮なお米を味わい楽しめよう。



ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



ヒント①
重い順に
ならべよう！



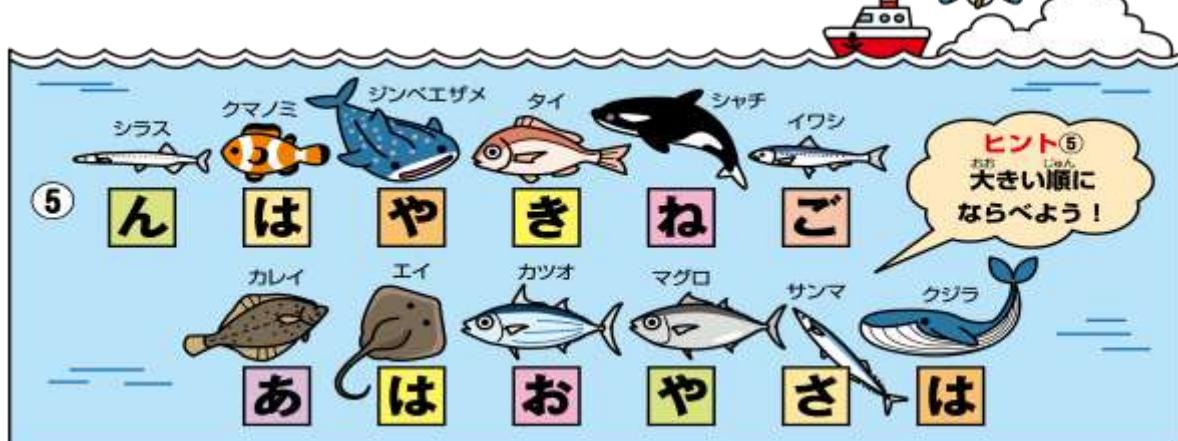
ヒント②
長~い順に
ならべよう！



ヒント③
小さい順に
ならべよう！



ヒント④
足のはい順に
ならべよう！



ヒント⑤
大きい順に
ならべよう！

こたえ

(1) キャベツ なす はくさい ピーマン ブロッコリー にんじん
(2) とうもろこし もやし キュウリ だいこん オクラ ごぼう
(3) みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご ぶどう かき
(4) ヒト キリン チーター ゾウ ライオン ナマケモノ リクガメ ネコ
(5) シラス クマノミ ジンベエザメ タイ シャチ イワシ
カレイ エイ カツオ マグロ サンマ クジラ

*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。



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！

