



いただきます

令和7年12月
大阪市立南大江小学校

だんだん寒くなり、空気がかんそうし、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などが流行する時期になりました。寒さに負けないように、栄養バランスのとれた食事を朝・昼・晩（3食）規則正しく食べましょう。

寒さに負けない体をつくろう！

からだを強くします。

肉、魚、たまご、大豆、大豆製品など

血や筋肉など体をつくり、寒さに

負けない体にします。また、病気に

負けない力もつけてくれます。

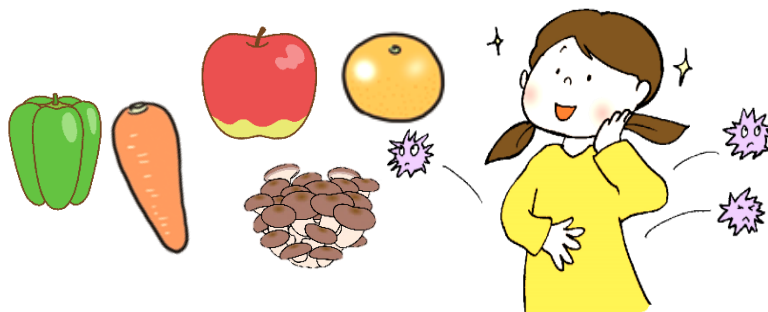


からだの抵抗力を高めます。

野菜、きのこ、くだものなど

鼻やのどのねんまくをじょうぶにし、かぜなどのウイルスが

入りこむのを防ぎます。ウイルスとたたかう力も強くします。



からだを温めます。

ごはん、パン、めん、いも、油など

外の寒さに、体温がうばわれないように

します。



すききらいしないで

バランスよく食べましょう。



12月の献立より

12月の献立では、冬が旬の食べものをたくさん使います。

・1日（月）かぶのゆず風味

・4日（木）こまつなの煮びたし

・10日（水）冬野菜のカレーライス・ブロッコリーとコーンのサラダ

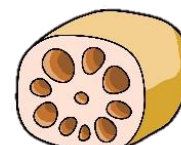
・11日（木）きくなどはくさいのごまあえ

・17日（水）だいこんの煮もの

・22日（月）れんこんフライ

・23日（火）はくさいのおひたし

冬野菜には、ビタミンCや、鼻やのどのねんまくを強くするカロテンなどがたくさんふくまれています。残さず食べてかぜを予防しましょう。



冬至のかぼちゃ

今年の冬至は、22日（月曜日）です。

1年で最も昼が短い日を「冬至」と言い、昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入

たりする風習があります。病気から体を守る、カロテンやビタミンCが多くふくまれてい

るかぼちゃを食べるのは、かぜなどの病気にかかりにくくするための昔の人の知恵と

言えます。さわやかな香りのゆずにはリラックス効果や、血行をよくするはたらきがある

と言われています。

給食では、18日（木）に「焼きかぼちゃの甘みつけ」が出ます。

