

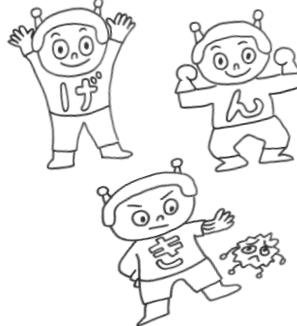
給食だより



12月

2025(令和7)年 12月号

大阪市立北恩加島小学校



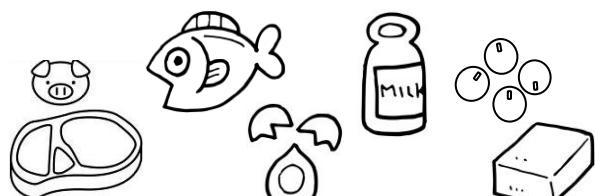
さむ ま しょくじ

寒さに負けない食事をしよう！

特に大切な栄養素を紹介します。

たんぱく質

たんぱく質は、寒さに負けない強い体をつくります。



肉や魚、たまご、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品などに多く含まれます。

ビタミンA

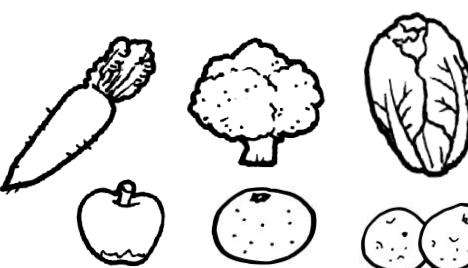
ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を健康に保ち、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



野菜やレバーなどに多く含まれます。

ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高めて、かぜをひきにくくします。



野菜や果物、いもに多く含まれます。

食べる前は手洗いをきちんとしよう！

手を洗うことは、食中毒や病気にならないために大切なことです。悪い菌を体の中に入れないためにも、食事の前は丁寧に手を洗いましょう。



とくに洗い残しが多い場所は
指先と指の間です。しっかり洗う
ように心がけましょう。



12月の給食より



とうじ 冬至

冬至は、1年のうちで、昼が一番短く、夜が一番長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。そうすることで、かぜをひかず、健康にくらせるといわれています。



今年の冬至は12月22日(月)です。
給食では、12月18日(木)に
焼きかぼちゃが給食に登場します。

