

きゅうしょくだより

大阪市立南田辺小学校

令和7年12月



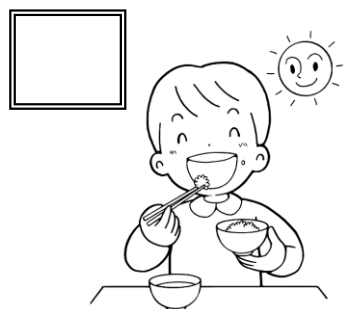
よ ぼう かぜを予防しよう！

冬は、かぜやインフルエンザがはやりやすい季節です。つかれたり、栄養のバランスがくずれたりすると、かぜをひきやすくなります。食事や生活に気をつけて、かぜを予防しましょう。

ま
かぜに負けない！

★食事・生活チェック★

あてはまるものに○をつけましょう！



はや
早おきして、朝ご
はんを毎日食べてい
ます。

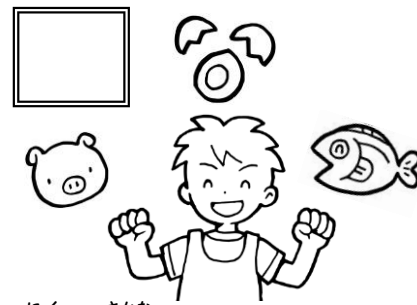
あさ
朝ごはんは、1日の元気の
みなもとです。早おきすること
で、ゆっくり食べることができ
ますよ。



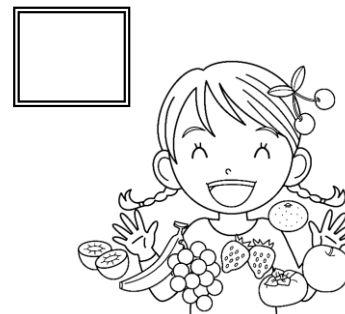
しょくじまえ そと かえ とき
食事前や外から帰った時など、
て あら
手洗い・うがいをしています。



やさい まいにち た
野菜を毎日しっかり食べています。



にく さかな
肉や魚、たまご、とう
ふなど体をつくる食べ
もの た
物を食べています。



くだものをよく
た
食べています。



よる はやく ね
夜は早く寝てい
ます。

きゅうしょく☆メモ

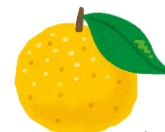
とうじ ★冬至★

「冬至」は、1年のうちで1番昼が短く、夜が長い日です。「冬至」には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないといわれています。



かぼちゃ

給食では、12月19日(金)に「焼きかぼちゃの
あま 甘みつけ」と、ゆずを使ったたれを
かけた「きびなごてんぷら」が登場します。



ゆず

★今年の冬至は、12月22日です。

かぜに負けない

げんき からだ
元気な体をつくり

ましょう。



すべてに○がつくように、自分の生活や食事を見直してみましょう！

★★★なにわの伝統野菜の「田辺だいこん」が給食にでます★★★

12月23日(火) 田辺だいこん葉のみそ汁、田辺だいこんの煮もの

☆田辺だいこんは、葉もおいしく食べることができます。

