

# 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



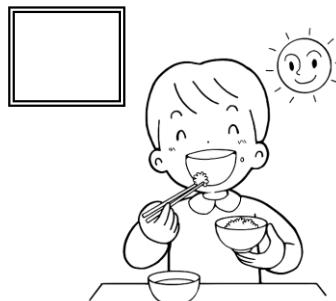
## よぼう かぜを予防しよう！

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。

かぜに負けない！

## しょくじ せいかつ ☆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  
早起きして、朝ご  
はんを毎日食べてい  
ます。

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



しょくじまえそと  
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  
野菜を毎日しっかり食べています。

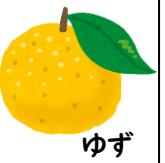
## きゅうしょく☆メモ

### 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。



きゅうしょく  
給食では、12月19日(金)に「焼きかぼちゃの  
甘みつかけ」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。  
★今年の冬至は、12月22日です。



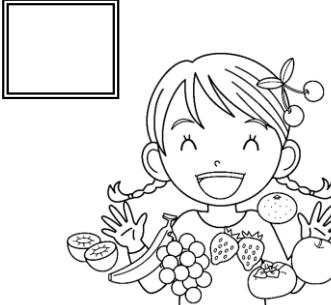
かぜに負けない

げんきからだ  
元気な体をつくり

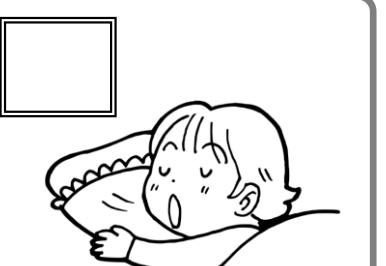
ましょう。



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



くだものをよく  
た  
食べています。



よる  
夜は早く寝てい  
ます。

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。

