



給食だより

令和7年12月2日
住吉小学校 第10号
校長 三澤 亘潤
栄養士 長谷川 美佳

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がちですが、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って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう！



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



肉類



魚介類



卵



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



にんじん



レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ



いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

今月の旬の食材



ブロッコリー

カリフラワー

だいこん

みかん

ながねぎ



にんじん

ごぼう

はくさい

ほうれんそう

れんこん

今月の地産地消



キャベツ

だいこん

はくさい

さといも

しいたけ



カリフラワー

にんじん

こまつな

かぶ

きくらげ

12月のきゅうしょくもくひょう ▶ バランスよくたべて かぜのよぼうをしよう

冬の食べもの3択クイズ



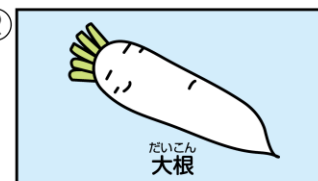
Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？

①



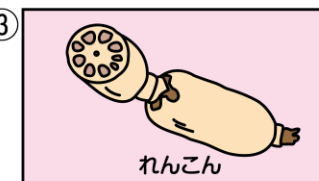
にんじん

②



だいこん
大根

③



れんこん

Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？

①



②



③



Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？

①



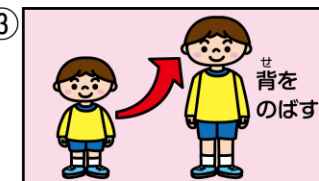
からだ
体を冷やす

②



からだ
体を温める

③



せ
背を
のぼす

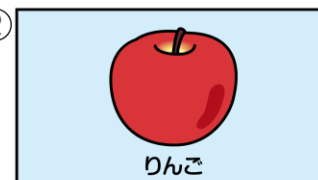
Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

①



いちご

②



りんご

③



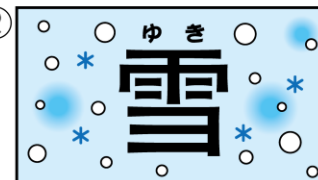
みかん

Q5 タラは魚編に何という漢字を書きましょう？

①



②

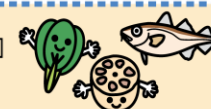


③



こたえ

Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]
Q3=② Q4=① Q5=② 鰯(タラ) [①は鯨(コノシロ)、③は鰻(ホッケ)]



【ハンカチ・ランチョンマット・マスク等 お忘れなく…】

手洗い後、ズボンで手を拭いていたり、ランチョンマットやマスクを忘れていたりする様子が見られます。給食の時間は、食事をするための「環境作り」も学ぶ時間です。ご家庭でも改めて持ち物のチェックをお願いいたします。