



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

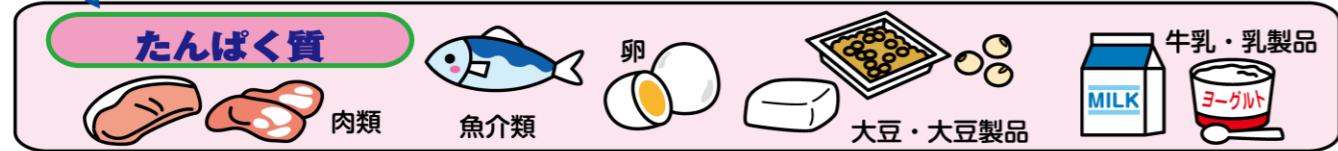
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

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



強い抗酸化作用で体を守る



今月の旬の食材



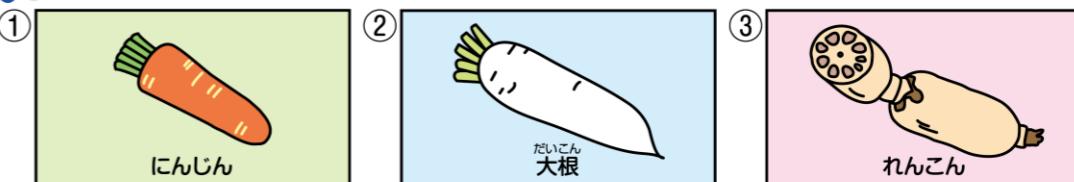
今月の地産地消



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

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？



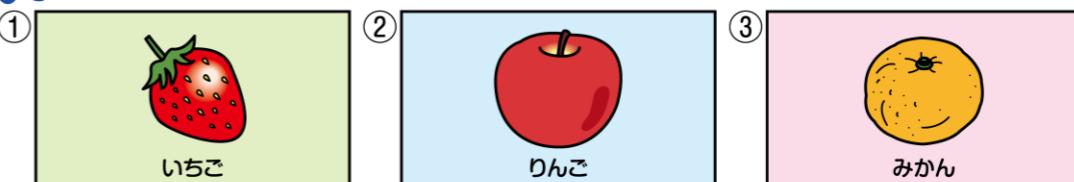
Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



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？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚編に何という漢字を書くでしょう？



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は鰯(コノシロ)、③は鰯(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。