

# 12月 給食だより

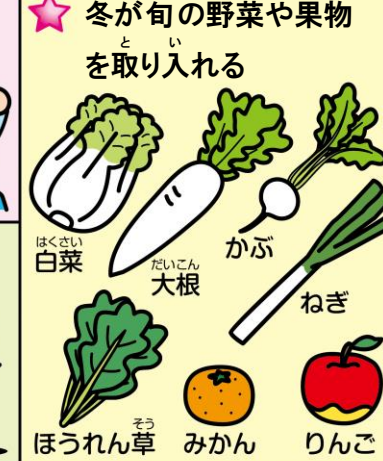
令和7年11月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになります。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

|                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>★ こまめに手を洗う</p>           | <p>★ 早寝・早起きを心がける</p>  | <p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  |
| <p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>  | <p>★ 適度に体を動かす</p>    |                                                                                                              |

## いちおし野菜

◎ 今月の「いちおし野菜」は、大根です。  
◎ 給食では、5日の「根菜カレー」、8日の「ほうとう」、12日の「けんちゃ」、17日の「大根サラダ」、19日の「みそおでん」、22日の「豚汁」に使用しています。  
◎ 12日は守口市の農家の方が作った大根を使用します。

## 手洗いを見直そう!

つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



学校給食では、12月から令和7年産の新米を使用します。使用するお米の銘柄は、引き続き滋賀県産の「キヌヒカリ」です。

