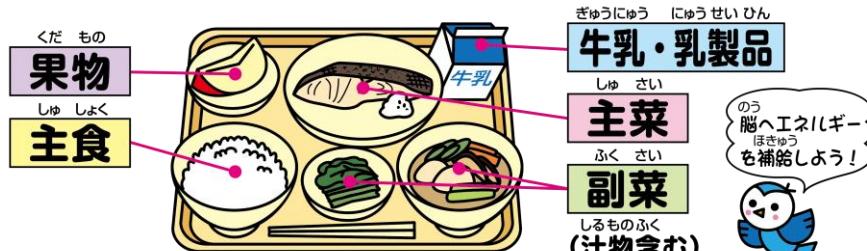


1月 給食だより

令和7年12月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



災害時の食の備え

守口市では学校給食における緊急時に備えて「救給カレー」を備蓄しています。賞味期限は3年6ヶ月で、食器に移す必要がなく、温めずにそのまま食べることができます。実際に非常食として使用されないまま賞味期限が近づいた場合は、学校給食に活用することなどで防災教育に役立てています。

やさい いちおし野菜

◎今月の「いちおし野菜」は、かぶです。
◎給食では、15日の「そくせきづけ」、27日の「かぶのスープ」に使用しています。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘み、ぜひ味わってみてください。

