12月 給食だより

令和8年11月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

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つくりましょう。

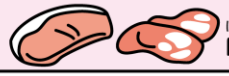


風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



丈夫な体をつくる

たんぱく質











強い抗酸化作用で体を守る



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE





冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

12月22日の給食は、かぼちゃを使用した「かぼちゃのそぼろ煮」、ゆずを使用した「そくせきづけ」を提供します。

学校給食では、12月から令和8年産の新米を使用します。使用するお米の銘柄は、鳥取県産の「きぬむすめ」です。

