



# 給食だより



2025年12月  
曾我小学校

12月は「師走」です。1年の終わりを迎える、文字通り「先生も走り回る」ようなあわただしい時期ですが、かぜやインフルエンザが流行する時期もあります。食事前の手洗いをしっかり行い、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養バランスを考えてとり、元気に新年を迎えましょう！



## 12月の献立紹介

### 2日さつまいものクリームシチュー

おやじの会の方々からいただいた  
さつまいもを使用したシチューです。



### 3日里芋の煮物

おやじの会の方々からいただいた、ほくほくねっとりした  
里芋を使用した煮物です。



### 18日かます棒のから揚げ梅ソースとかぼちゃ入り豚汁

22日は冬至です。1年で最も昼が短く、夜が長い日です。

旬の食べ物で栄養をとり、力をつける習慣があります。また、栄養のあるものに加え、  
かぼちゃの別名「なんきん」のように、「ん」がつく食べ物を食べると運がつくといわれています。



## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

### ★冬野菜を食べましょう

旬の野菜は栄養価も高く、おいしいので積極的に食べましょう。

### ★ゆっくりよくかんで食べましょう

よくかむと、「虫歯」や「食べ過ぎ」予防になります。

### ★休みの日も「早寝早起き朝ごはん」

学校がある日と同じように、生活リズムを整えましょう。

### ★すぐに手洗いをしてかぜを予防しよう

帰宅後、食前、トイレ後はしっかりと手を洗いましょう。

### ★みんなで行事を楽しみましょう

給食でもお正月献立を提供予定です。お楽しみに！



## 脂質のとりすぎに注意しよう

フライドポテトやチョコレートなどの身近な食品には、脂質が多く含まれているものがあります。

脂質は体に必要な栄養素ですが、とりすぎると肥満や脂質異常症などの生活習慣病の原因になります。

子供のうちからとりすぎないようにすることが大切です。

まずは、脂質の多い食品の食べる量や回数を減らします。栄養成分表示があつたら、含まれている脂質の量を確認してみましょう。野菜や海藻類は、食物繊維を多く含みます。脂質を多く含む食品を食べるときには、サラダや麦茶などと組み合わせるようにしましょう。

3階ランチルーム前にからあげやチョコレートなどの脂質を多く含む食品の脂質量を示したポスターを掲示しています。日頃から食べている食品にどのくらい脂質が含まれているのか確認してみてください。