

12月 食育だより

令和7年
千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター「あん姫」

今月の目標

・寒さに負けない食事をしよう！

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



3 バランスよく食べよう

強い抗酸化作用で体を守る



食事前の手洗いでかぜ予防!

効果的な手洗い



6 手を洗おう



手のひらを洗う



はい、きれい！

もうすぐ冬休み！食生活～10のポイント



ねはんからはじめるよ！

知っていますか 12月の食文化



11 和食文化を伝えよう

とうじ 冬至かぼちゃ

冬至は1年で1番短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存し、冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習わしが残っています。



としこ 年越しそば

大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかり、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



今月の給食費の口座振替は12月25日(木)です