

# 12月食育だより

令和7年  
12月  
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作りましょう。

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



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん  
レバー  
ほうれん草  
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー  
パプリカ  
いちご  
キウイフルーツ  
じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ  
サラダ油  
サケ  
アーモンド

食事前の手洗いでかぜ予防！



効果的な手洗い



自に覺える汚れを流水で落とす



せっけんをよく泡立てる



親指をつかみ、ねじるように洗う



指を組んで、指の間を洗う



ねこの手にして、指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじるように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチでよくふきとる

はい、きれい！



もうすぐ冬休み！食生活～10のポイント



<p>1 (食)ベすぎに気をつけよう</p>	<p>2 (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>3 しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>4 いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------------

<p>5 ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>6 ゆっくりよくかんで食べよう</p>	<p>7 やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>8 すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
-------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------------

<p>9 みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>10 (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>11 以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>
---------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

知っていますか 12月の食文化



冬至かぼちゃ

年越しそば

冬至は1年で1番昼が短い日です。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るという理由で、かぼちゃを食べる習慣が残っています。



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