

12月 給食だより



令和7年12月号
那珂川町学校給食センター

いよいよ冬本番を迎える、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。かぜ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はもちろん、食事や睡眠も大切です。しっかりとて抵抗力を高め、丈夫な体をつくりましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

体が冷えると血液の流れが悪くなったり、体にさまざまな不調が起こりやすくなり、免疫力も低下します。かぜやウイルスに負けない体をつくるために、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることを基本に、体を守る食品を意識して食べることが大切です。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物



丈夫な体をつくる

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る



ビタミンA



にんじん



ほうれん草



レバー



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

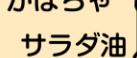


じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ



サラダ油



サケ



アーモンド

<体を温める食材>

- たんぱく質を多く含むもの（肉、魚、卵、豆、牛乳など）体の中で熱をつくり、体温を上げます。

朝食もたんぱく質をしっかりとることを意識しましょう。

朝食の例・ご飯には ➔ 納豆、魚の缶詰、市販の温泉卵 など

- ・パンには ➔ チーズ、ハム、ヨーグルトなど

調理しなくても、すぐに食べられるものがあると便利です。上手に活用しましょう。

●土のなかで育つ野菜・辛みの強い野菜

- ・土の中で育つ野菜（にんじん、だいこん、ごぼうなど） ➔ 体を温めるのに役立つ。
- ・辛みが強い野菜（しょうが、にんにく、ねぎなど） ➔ 血液の流れをよくする。細かくきざむ、すりおろすと効果がアップ！

<体を温める食習慣>

●朝食で体温アップ！朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上がって元気に活動できるようになります。朝食抜きが習慣化すると、基礎代謝が低下して、体温が低くなってしまうので要注意！

●水分補給には、温かい飲み物がおすすめです。冷たいものは、体を冷やしてしまいます。

- ・水分補給では…お茶や白湯など温かい飲み物
- ・食事では…温かくて消化のよい汁物（みそ汁、スープ）野菜たっぷりの鍋料理など



12月23日(火) ~ デザートセレクト ~



クリスマスカップ

クレープ(カスタード風)

アセロラミルク

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
クリスマスカップ	51 kcal	0.1 g	2.1 g	0.1 g
クレープ(カスタード風)	84 kcal	0.5 g	4.4 g	0.1 g
アセロラミルク	51 kcal	0.04 g	0.9 g	0 g

献立表の栄養価に選んだデザート分を足しましょう。

