

# 給食だより

12月

れいわ ねん がつ  
令和7年12月

みすぎしょうがっこう  
美杉小学校

(おうちの人とよみましょう)

いよいよ12月です。今年も残すところあとわずかとなりました。

朝夕には、冷えこむようになり、体調をくずしやすく、かぜをひいてしまう人もいるかもしれません。

かぜや病気の予防には、手洗い、うがいや、食事を含めた生活リズムを整えることも大切です。

すききらいせずにバランスよい食事をして、十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

## 栄養バランスを考えた食事で

### 寒さに負けない体をつくろう!



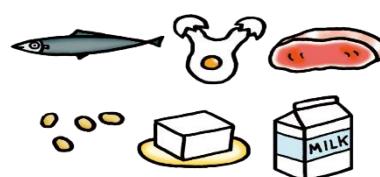
特に寒くなるこれから時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるたんぱく質を十分にとり、体を温める脂質も適度にとりましょう。

ぐだくさんのスープや鍋にするといいね!

野菜や果物で、かぜに負けない  
抵抗力をつけよう!



肉・魚・卵・大豆などのおかず  
をしっかり食べて、体力をつけ  
よう! (たんぱく質)



ぽかぽか体を温めよ  
う! (脂質を適度に)



12月の献立から給食レシピの紹介

#### 【いかのゆず風味】

(材料) (分量4人分)

いか切り身 4切れ

酒 小さじ 1

塩 小さじ 1/2

でん粉・揚げ油 適量

米酢・しょうゆ 各大さじ 1

A みりん 大さじ 1と 1/2

ゆず 1/2個

(作り方) ※ゆずはしぼっておく。

① いかの切り身は、酒と塩をふっておく。

② ①にでん粉をまぶし、油で揚げる。

③ Aの調味料を合わせ、さっと煮て、②にからめる。



たの  
樂しい冬休みを

す  
過ごしてね

