

給食だより

12月

令和7年12月

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！



具だくさんのスープや鍋にするといいね！

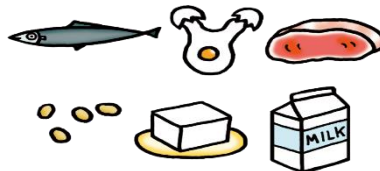
特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるたんぱく質を十分にとり、体を温める脂質も適度にとりましょう。

野菜や果物で、かぜに負けない
抵抗力をつけよう！

(ビタミンA
ビタミンC)



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

みりん おお 大さじ1と1/2

ゆず 1/2個

今年の冬至は、12月22日(月)です。冬至には、ゆず風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかずに過ごすことができます。と言われています。



(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
楽しい冬休みを
す
過ごしてね