

12月 給食だより

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

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。

令和7年度
流山市立小山小学校



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

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

ビタミンC

ビタミンE

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。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどん

(うどん)

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) すぎに気をつけよう	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう	しつかり手を洗ってから食事をしよう	いち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬のもの食べ物をとろう	つくりよくかんで食べよう	やさい(野菜)をたっぷり食べよう	すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お) やつは時間と量を決めてとろう	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。	

新年への願いを始めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



来年1月26日(月)に、小山小学校では久しぶりの給食試食会が行われます。

申し込みは締め切りましたが、約180名の保護者の申し込みがありました。

献立は、11月の給食委員会で、【お父さん、お母さんに食べてほしい、小山小の給食メニュー】を話し合って決めました。ごく普通のメニューですが、1釜720人分を煮込むので、相乗効果でうま味が増していて、残菜が少ないです。

小山小学校の給食は、食数が多いので、出せるメニューや組み合わせなど制限が多いですが、成長に必要な栄養素を満たし、楽しい時間になればと思っています。

試食会では、保護者のみな様も楽しんでいただければと思います。献立は、1月の献立をご確認ください。

