

令和7年度

# 12月給食だより

昭和村学校給食センター  
TEL:0278-24-6210

ことし のこ 今年も残りあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

みな たの 皆さんが楽しみにしている冬休みがやってきます。また、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事  
も が盛りだくさんです。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事の手洗いをしっかりしましょう。  
あさ ひる ゆう 朝、昼、夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## 12月の目標.....

さむ ま 寒さに負けない食事をしよう



ふゆやす きそくただい 冬休みも規則正しい  
せいかつ こころ 生活を心がけよう！

かぜをひかない強い体を作るためには？

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



ねんまく つよ 粘膜を強くして、抵抗力をアップするために  
か 欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれる  
ビタミンACEです。ふゆ しゅん やさい くだもの  
冬が旬の野菜や果物  
ぎょかいりい おお 魚介類などに多く含まれています。

### 体を温めよう！



からだ ひ 体を冷やさないことも大切です。食事では  
たんぱく じつ ふそく 質が不足にならないようにします。  
からだ あた 体も温まるなべ料理がおすすめです。

### 手洗いをしっかりしよう！



よぼう だいいち 予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。  
てあら いは とても 効果的 なかぜの 予防法です。  
せっけん を使って いねい に 洗いましょう。

### 規則正しい生活をしよう！



つか 疲れがたまると体の抵抗力が下がります。  
あさひるゆう しょくじ き 朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムを作り、早めの就寝を心がけましょう。

# つた しょくぶんか 伝えたい食文化

12月は「師走」と呼びます。禅師（先生）が走り回るほど忙しい月という意味です。  
12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わってきます。

## とうじ 冬至かぼちゃ



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切に保管してきました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

## としこ 年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにちなんで、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った理由から食べられるそうです。

## りょうり おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われています。いわれを調べながら準備したり、食べたりするのも楽しいですね。

## きょうしょく こころ ゆた 共食で心を豊かにしよう！



お家の方と一緒に料理をしてみよう！

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるという良さがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。

