

きゅうしょくだより 12月

2025. 12.

上富田町学校給食センター

さむまふゆ 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ますが、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。

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

にくい肉類



魚介類

たまご卵



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



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い
※地域や家庭によって違いがあります。



一の重
二の重
三の重



黒豆

まめ

(まじめ・健康) に暮らせるように。

こだわる

こだわる

めぐ

めぐ

めぐ



ビタミンC

ブロッコリー

パプリカ

いちご

さくらんぼ

キウイフルーツ

じゃがいも

うなぎ

レバー



ビタミンE

かぼちゃ

サラダ油

油

アーモンド

サケ

アーモンド

アーモンド