

きゅうしょく



給食だよ!

令和7年12月
水巻町立 小学校

今年も残すところ1か月程度となりました。冬は寒さが厳しい日が増え、乾燥することで、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。食事前の手洗いをしっかり行い、朝、昼、夕の3食を規則正しくとり、病気に負けない体を作りましょう。

ふゆ や さい た げん き す

冬野菜を食べて元気に過ごそう!

今がおいしい冬野菜は、冷えた体を温める効果があります。また野菜は、ビタミンCなどのビタミン類も豊富で体の免疫力を高める手助けをしてくれます。給食でも、冬野菜を積極的に取り入れるようにしています。

学校給食で登場する冬野菜たち

はくさい、チンゲンサイ、だいこん、ほうれんそう、しろねぎ、ねぎ、みずな、かぶ、にんじん、れんこん

こんだてひょう かくにん
献立表で確認
してみよう!



冬のほうれん草は、
ビタミンCが約3倍
になります。



にんじんは、冬が旬
の野菜です。カロテ
ンや食物繊維が豊富
です。



冬の白菜は、ビタミ
ンC、食物繊維など
がアップします。



冬のだいこんは、
甘味がつよく、みずみ
ずしいのが特徴で
す。



チンゲンサイは、カルシ
ウム、鉄などのミネラル
を多くふくみます。



れんこんは、秋から冬
にかけてが旬の野菜
です。

12月8日実施予定

フルーツあわせ

ぎゅうにゅう

おしむぎ ごはん

ふゆやさいカレー
(だいこん、れんこん、
にんじん)

ふゆ や さい つか
こんだて
冬野菜を使った献立

