

きゅうしょく

給食だより



令和7年12月
水巻町立 小学校

ことし のこ いっかげつていど ふゆ さむ きび
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
ひ ふ かんそう か ぜ りゅうこう
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
き せつ しよくじまえ て あら おこな あさ ひる ゆう
い季節です。食事前の手洗いをしっかり行い、朝、昼、夕の3
しよく き そくだ びょうき ま からだ つく
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！

いま ふゆやさい ひ からだ あたた こうか
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。
や さい るい ほうふ からだ めんえきりよく
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
たか て だす きゅうしょく ふゆやさい せっきよくてき
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
と い
取り入れるようにしています。

こんだてひょう かくにん
献立表で確認
してみよう！

がっこうきゅうしょく どうじょう ふゆやさい
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



ふゆ 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、冬の旬
の野菜です。カロテ
ンや食物繊維が豊富
です。



ふゆ 冬の白菜は、ビタミンC、食物繊維などがアップします。



ふゆ 冬のだいこんは、
あまみ 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