

2025年

食育だより 12月

～フィリソシンカ～



令和7年12月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



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って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



☆給食目標☆
食事のマナーを守ろう

☆栄養目標☆
寒さに負けない
食事をしよう

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



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。

おいしく楽しく食べるために!

食事のマナーを守りましょう

おしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのぼす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★ 口をとじてよくかんで食べましょう

★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

としこ年越しそば

大晦日 なんて毎年なんぼ食べるの？

そばはほのかのめんより切れやすいでしょ？

今年あった悪いことを切っちゃって来年は良い年にしようって願いをこめて食べるの

何か浮かんだ？

年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。

土日ミルク

給食のない休日、おうちで牛乳を飲もう。

今年1年お世話になりました☆ケガと事故には気を付けて家族みんな健康で楽しい年末年始をお過ごし下さい(*^_^*)