



そだちざかり

12月給食だより

令和7年12月1日

越前町学校給食センター

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

今年も残すところあとひと月になりました。風邪の流行する季節ですが、手洗いの徹底とともに栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草 レバー ウナギ	 ブロッコリー いちご キウイフルーツ ジャがいも	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

家族で取り組んでみませんか?

早寝・早起き・朝ごはん

冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを一日を元気に過ごしましょう。





ジュナナ献立12月3日(水)

給食でだしをとる時には、昆布やかつお節などを使っています。
だしをとった後の「だしがら」は捨てることがほとんど
でしたが、「もったいない」という声から炒めものに使う
ことにしました。

身の回りに「まだ食べられるのに捨てられているもの」は
ありませんか？食品ロスを減らすために1人ひとりができる
ことを探してみましょう。



減らそう
しょうひん
食品ロス



た

みんなで食べるとおいしいね

みんなで一緒に食卓を囲んで共に食べることを「共食」と言います。誰かと一緒に食事をする
ことで、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ちな
どを知る良い機会になります。

一方で、ひとりで食べることを「孤食」と言います。「孤食」の他にも社会環境やライフスタイル
の変化によりさまざまな「こ食」がみられるようになってきています。

～家族みんなで気を付けたい7つの「こ食」～

孤食

ひとりで食えること。
マナーや社会性が
育ちにくなります。



個食

家族で同じ料理を食べず、それぞれ
好きなものを食えること。
協調性が育ちにくなります。



子食

子どもだけで食えること。
コミュニケーション不足や
偏食につながります。



小食

食える量が少くないこと。
栄養不足になりやすくなります。



固食

同じものばかり食えること。
栄養が偏りやすくなります。



濃食

濃い味付けのものばかり
食えること。
味覚が育ちにくなります。



粉食

麺類やパン類を
好んで食えること。
噛む力がつきにくくなります。



家族の食事の時間を増やして
みんなで楽しく食べましょう！

