



与勝調理場 Tel: 098-978-3522

令和7年度12月ハッピーランチ

食育の目標：風邪を予防する食べ物と食生活を知ろう

いよいよ冬本番を迎え、朝晩も冷えてきました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、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重要です。また、食事や睡眠をしっかりと、抵抗力を高めて、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

もうすぐ冬休み!!
早寝早起きをし、朝・昼・晩の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。

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



11月21日 勝連小学校3年生 食育授業 ～感謝して食べよう～・「和食の日」献立

勝連小学校3年生で食育授業を行いました。勤労感謝の日も間近ということもあり、「食について～感謝して食べよう～」という内容です。調理場で働いている様子や、農家さん、ご飯やパンを作ってくれている様子を紹介すると、子ども達からは自然と「いただきますをして食べる」「感謝して食べる」という声が聞かれました。食材の残量についても、「豚のエサになると思っていた」「お金がかかるんだと初めて知った」「苦手なものにも挑戦する」という前向きな声がありました。授業の後の給食：和食の日献立では、珍しい和菓子や手まり麩入りすまし汁・筑前煮・旬の秋鮭の西京焼きを食べて世界に誇る日本の「和食」を味わっていました。



12月の行事食・特別献立

給食時間の放送（給食一口メモ）で紹介します。

19日 食育の日によせて：毎月19日の食育の日は、地場産物を活用した献立や郷土料理を提供しています。

22日 冬至の日によせて：冬至ジュシー、さばのゆずみそかけ、「ん」のつく具材で五目煮を提供します。

寒い冬を乗り切るための栄養をしっかり摂りましょう。

24日 クリスマスイヴによせて：みそシチュー、もみの木ハンバーグに手作りソースをかけて提供します。

25日 クリスマス・2学期最終日献立：子ども達に人気のミートソーススパゲティ、鶏肉のから揚げ、タンカンドレッシングサラダ、クリスマスケーキを提供します。2学期最終日楽しい時間を過ごして下さい。