

12月 給食だより



令和7年12月
津幡中学校長 池島 隆久
栄養教諭 田路 優希

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりしましょう。

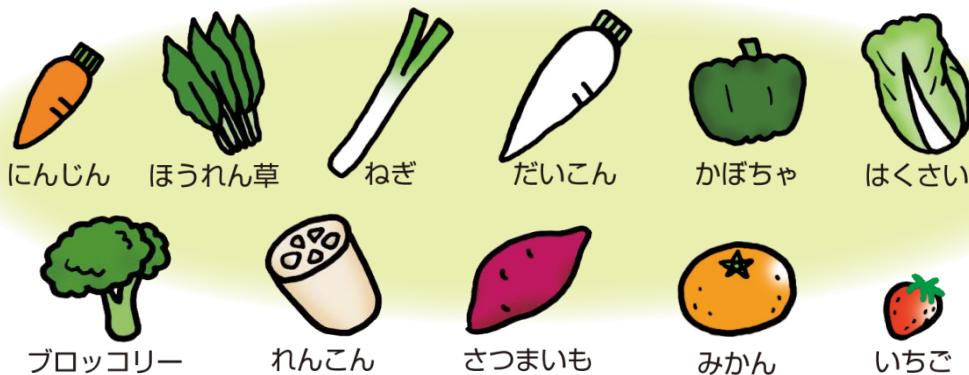
良いお年を!



寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べ必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものが多くあります。

体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



体を強くしよう! (たんぱく質)



体を温めよう! (脂質)



*でも、とりすぎには気をつけてね!

大みそかと年越しそば

受け継ごう!
日本の伝統的な食文化

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日は年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説あります。「そばのように細くて長く幸せに暮らしますように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いがこめられているといいます。そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはできません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。

新しい年がみなさまにとってよい年となりますように！

