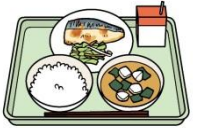


# 給食だより 12月

令和7年度 木江小学校調理場

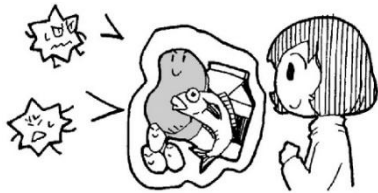


さいきん いろいろ かんせん しんぱい とく こども ていこうりょく  
最近、色々なウィルスの感染が心配ですね。特に子供は抵抗力が  
じゅうぶん ちゅうい ひつよう ふゆやす たの す  
十分ではないため、注意が必要です。冬休みを楽しく過ごすために  
も、ひ めんえきりょく たか  
も、日ごろから免疫力を高めておきましょう！



## ふゆ しょくせいかつ ＜冬の食生活のポイント＞

### たんぱく質を十分にとる



わたし た ちの体内入ってくるウィルス、それ  
をやっつけてくれる成分が白血球の中  
に含まれています。その成分はたんぱく質  
からつくられているので、魚・肉・卵・大豆  
製品などをしっかりととりましょう。

### 脂肪(油)も不足しないように



脂肪は皮膚やのどの粘膜を守る、クッシ  
ョンの役目をします。たとえば、暑い時は  
外の熱が体に入るのを防ぎ、寒い時には  
体の熱が逃げないようにします。

また、ビタミンAやビタミンEがよく働  
くように、手助けをします。

### ビタミンの補給も忘れずに



ビタミンAやビタミンCも、かぜのウィ  
ルスに対する抵抗力を強くする働きがあ  
ります。新鮮な野菜や果物を、いつも  
欠かさず食べましょう。

## ☆お知らせ

- ◎大崎上島町より「令和7年度給食費補助事業」として、補助金が交付され、1人1食当たり28円が、実施食数分（令和7年度見込み199食）給食会計に補助されました。
- ◎12月10日（水）に、5年生がポッカレモン出前講座を受けます。この日は給食でも町内統一で、ポッカレシピの中から「チキン♡レモンステーキ」を実施します。レモンも提供されます。

### 給食統一メニュー（保存食を使用した料理）

12月 12月 12月  
ひろしまなづけ 広島菜漬

12月19日(金)

広島菜漬とちりめんの混ぜごはん

材料（4人分）

- ・ごはん……茶碗4杯
- ・広島菜漬……………60g
- ・大根葉……………30g
- ・ちりめんじゃこ……10g
- ・ごま油……………小さじ2
- ・白いりごま……小さじ2

作り方

- ① 広島菜を刻む。大根葉は、茹でて刻む。（好みで、広島菜漬だけでもよいが、塩分があるのでごはんの量によって、加減する。）
- ② ごま油で①を炒め、いりごまを振って混ぜる。
- ③ 温かいごはん②を入れて、さっくりと混ぜる。

### ◎特に多く含まれる栄養素

- ・カロテン(ビタミンA)
- ・ビタミンC
- ・カリウム
- ・カルシウムなど

ビタミンやミネラルが豊富で、漬物にしても減りにくい。

### ◎特徴

広島菜漬の浅漬けは、ワサに似たピリッとした辛みと香り、シャキシャキとした食感がある。

古漬けは、発酵した独特の酸味と旨味が味わえる。

