

12月給食だより



2025年12月
玉城わかば学園

～今月の目標～

さむさにまけない からだをつくろう!

寒さが増し、冬の訪れを感じる季節となりました。これからの時期は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症に注意が必要です。食事前の手洗いをしっかり行い、朝・昼・夕の3回の食事と、十分な睡眠・休養を心がけることで、体の抵抗力を高め、風邪などに負けな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

今月の給食では、以下の食材のほかにも、体を温める働きのある生姜やキムチ、白菜や大根などの冬野菜も取り入れています。

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



MILK



ヨーグルト

牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サケ

サラダ油

アーモンド

～わかば祭「食育コーナー」のご報告～

11月8日(土)、わかば祭が開催されました。今年新たに『食育コーナー』を設け、来場された方々に本校の取組を紹介しました。

『早寝・早起き・朝ごはん』運動の取組や、給食にまつわるQ&Aをポスターで展示しました。大型テレビでは、6月の給食で提供した『朝ごはんおすすめメニュー』のレシピや、給食ができるまでの様子を映像でご覧いただきました。

多くの方に足を運んでいただき、食への関心を深める機会となりました。ご来場いただき、ありがとうございました。

詳細は、インスタグラムでも紹介しています。ぜひご覧ください。



11月18日にシェアされた投稿
作成: URUEN, YAMABA

～「みえ地物一番給食の日」について～

本校では、毎月第3日曜日の『みえ地物一番の日』の前後2週間に、『みえ地物一番給食の日』を設け、地元の食材を使った献立を提供しています。

11月18日の給食では、ふれあい農園の『生しいたけ』を使い、『しいたけとじゃがいものカップ焼き』を提供しました。生産者の方は、子どもの頃しいたけが苦手だったそうですが、「苦手な人でもおいしく食べられるしいたけを育てたい。」との思いで栽培を始めたそうです。「今ではしいたけが大好き。おいしさを多くの人に伝えていきたい。」と話してくれました。

