



給食たより



みえけんりつ とくべつしえんがっこう
三重県立くわな特別支援学校

れいわ ねん がつ
令和7年12月

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。バランスのよい食事を心がけ、冬を元気に過ごしましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

『寒さに負けない食生活をしよう』

ふゆ げんき す しょうかい
冬を元気に過ごすための食生活について紹介します。



しゅしょく しゅさい ふくさい しゅくじ
主食・主菜・副菜のそろった食事

ごはんやパンなどの主食と、肉や魚の主菜、野菜や海藻などを取り入れた副菜をそろえましょう。

たんぱく質をとろう

肉、魚、たまご、豆などは、たんぱく質を多く含みます。朝食でもしっかりとりましょう。

ビタミンをとろう

ビタミン類は、野菜やくだものに多く含まれています。白菜やねぎ、みかん、りんごなど、季節の野菜・くだものをすすんで食べましょう。

食生活以外にも、以下のことに気をつけるとよいですね。

てあら とうじ
手洗いうがいをする

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる

てきど うんどう
適度な運動をする

マスクをつける



冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると、昼が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。給食では、少し早いですが16日(火)にかぼちゃのゆずそばあんかけを予定しています。



せんげつ のうぎょうはん
先月は、農業班さんのさつまいもで、さつまいもごはんや、煮物、みそ汁をつくりました。

こんげつ こうとうぶのうぎょうはん
今月は、高等部農業班さんがそだててくれただいこん しょう やよい 大根を使用する予定です。

のうぎょうはん
農業班さん、ありがとうございます。

【12月使用予定日】

- 3日(水) ポトフ
- 4日(木) けんちん汁
- 8日(月) サラダ
- 9日(火) チンゲンさいのスープ
- 11日(木) のっぺい汁
- 12日(金) すまし汁
- 18日(木) 塩だれあえ

