

12月給食だより

令和7年12月号
館林市立学校給食センター
Tel 73-2160



早いもので、今年も残すところあと一ヶ月になりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。冬休みに入ると、クリスマス、年末年始と行事がたくさんあるので、元気に楽しく過ごせるように、体調管理には十分気をつけましょう！

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、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肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、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

丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかい
魚介類



たまご
卵



だいず
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう
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
ほうれん草
うなぎ
レバー

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
アーモンド
サラダ油

食べて知ろう！大阪・関西万博

～第七弾・奈良県～

さんまの竜田揚げ

「竜田」は、斑鳩町を流れる「竜田川」からきています。「竜田揚げ」は魚や肉に醤油などで味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた料理です。揚げ色が紅色をしていることから、紅葉の名所の竜田川にちなんで、その名がついたといわれます。

ごんざ 権座

ごんざという意味は色々な説がありますが、「ごった煮」の「ごった」がなまって「ごんざ」と呼ばれるようになったと言われてます。里芋や大根などのごった煮は昔から食べられている郷土料理です。

あすかじる 飛鳥汁

牛乳と鶏肉、季節の野菜が入ったみそ汁です。飛鳥時代に中国(唐)から牛乳が伝わり、鶏肉と煮て食べられていたと言われてます。給食では食べやすいように豆乳で仕上げています。

図書給食

～パンどろぼうとりんごかめん～

館林市立図書館に置いてあります。



にわとり一家がいとなむコッコ農園へ、パンをとどけにやってきたパンどろぼう。なにものかに農園があらされていることを知り、みまわりにでかけます。「あ！ のうえんを あらしているのは おまえたちだな！」「うまそうなパンが あらわれたブヒ」「たべてやるブホ」ピンチにおちいったパンどろぼう。そこに登場したのは・・・

作：柴田ケイコ 出版社：KADOKAWA