

# ランチタイム

令和7年度

石橋北小学校

給食だより

12月15日



12月

12月に入り朝と夜はグッと冷えこむようになりました。体調をくずしていないでしょ  
か?しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



## ✿かぜに負けない体をつくろう!✿

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザが流行する季節です。元気に冬をすごすために、毎日  
の生活の中で、次のことを心がけましょう。

一日3食、栄養バランス  
がととのった食事をとり  
ましょう。



外から帰った後や食事前などには、石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいを行いましょう。



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早寝・早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。



## ✿ビタミンにも注目!✿

体の調子をとのえてくれる食べ物に多い栄養素といえば…ビタミンで

す!かぜの予防に効果がある2種類のビタミンを紹介します。



### ビタミンA

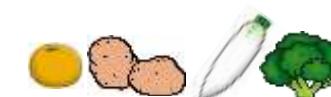
ビタミンAは、油にとけるビタミンの一つで、体の皮膚やのど・鼻などの粘膜を健康に保つ働き  
があります。

緑黄色野菜のにんじんやモロヘイヤ、かぼちゃやレバーなどに多く含まれています。

### ビタミンC

ビタミンCは、水にとけるビタミンの一つで、コラーゲンをつくるのを  
サポートしたり、免疫力を高めたりする働きがあります。

野菜の赤パプリカやブロッコリー、じゃがいも、果物のみかんやキウイフルーツなどに多く含まれて  
います。



今月の目標

きゅうしょく

楽しい給食にしよう

## ✿25日はセレクト給食✿

チョコケーキ、イチゴケーキ、みかんのゼリーから、自分で選んだものがで  
たのをお楽しみに。



## 12月の地産地消のお知らせ



今月は、18日がしもつけいっぱいdayです。

和風シチューには、下野市産のかんぴょう、栃木県産のとり肉が出ます。



## ★朝食アンケート結果について★

10月、全児童に対して朝食アンケートを実施しました。各学年の結果です。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
	アンケート実施人数						
項目	24	21	27	24	25	35	156
1	① 毎日食べる	96.0	100.0	95.7	91.3	100.0	94.1
	② だいたい食べる						
	③ ほとんど食べない	4.0		4.3	8.7	5.9	4.2

朝食を抜くと、脳や体のエネルギー不足で集中力低下・疲労感・便秘になりやすい等の悪影響があります。一日の始まりに食べる事で、脳や体が元気になります。  
今日からでも、朝食を食べる習慣を身につけるようにしましょう