



給食だより

2025. 12月

新宿区立花園小学校

校長 川崎 勝久

栄養士 野呂 遥夏



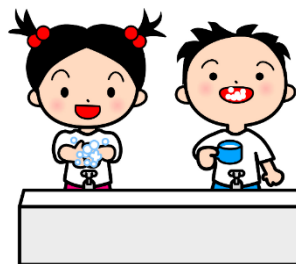
今年も残すところ、あと1か月となりました。寒い日が続き、空気も乾燥しているので体調をくずしやすい季節です。外から帰ったら手洗い、うがいをして冬も元気にすごしましょう。寒い冬も元気に過ごすための合言葉は「早ね・早起き・朝ごはん」です！

病気に負けない体をつくろう！！

12月の給食目標は、「病気に負けない体をつくろう」です。かぜをひかずに元気に冬を過ごすために、毎日の生活のなかで次のことを心がけましょう。



①朝・昼・晩の1日3食、
栄養バランスの
整った食事を
しましょう。



②外から帰ったときや
食事の前には、石けんを
使っていいない手洗い、
うがいをわすれずに！



③外で運動をしたり
元気に遊んで、体を
動かしましょう。



④早ね、早起きを
心がけて、十分な
睡眠をとしましょう。

12月22日は冬至です

冬至とは、1年で1番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは夏の旬の食べ物ですが、夏にとったものを保存しておくことであまくなります。

さらに体を温めてくれる栄養素やかぜをひきにくくするビタミンCがたくさん含まれています。

給食では、12月22日に東京都産の「万次郎かぼちゃ」というかぼちゃを使ってほうとうを作ります。

