



2025年度
12月号
きゅうしょくだより 千里第三小学校

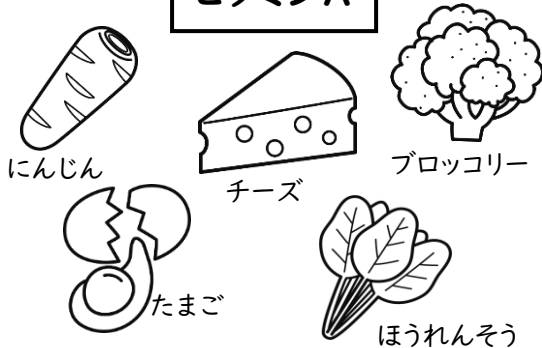


小学校給食
予定献立表はこちら

日に日に寒さも厳しくなり、冬らしくなってきました。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。冬を元気に過ごすため、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

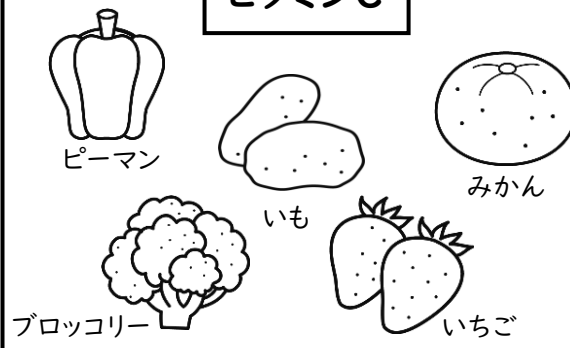
かぜ よぼう えいようそ
風邪を予防する栄養素

ビタミンA



からだ ねんまく つよ
体の粘膜を強くし、ウイルスなどから
からだ まも
体を守ってくれます。緑黄色野菜やたまご、チーズなどに多く含まれます。

ビタミンC



めんえきりよく たか ひ けんこう はたら
免疫力を高め、皮ふを健康にする働き
があります。野菜や果物、いもなどに多く
ふく 含まれます。

ビタミンE



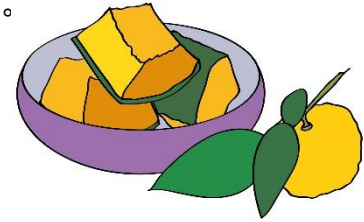
ち なが
血の流れをよくし、免疫力を高めてくれ
る働きがあります。かぼちゃやナッツ類、
だいず おお ふく
大豆、うなぎなどに多く含まれます。

たんぱく質



からだ
体をつくり、ウイルスや寒さに負けない
からだ つく
体を作ります。肉や魚、大豆、卵、牛乳
などに多く含まれます。

とうじ いちねんかん なか ひる みじか よる なが ひ
冬至とは、一年間の中でいちばん昼が短く、夜が長い日のことです。
とうじ びょうき ねが
冬至には病気になるようにと願って「ゆず湯」に入ったり、
「かぼちゃ」を食べる習慣があります。
きゅうしょく
給食では「かぼちゃとさつまいものクリームスープ」が登場します!

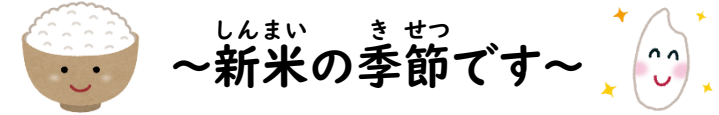


うん た もの
【運をよぶ「ん」のつく食べ物】

とうじ
冬至に「ん」のつくものを食べると運をよびこめると言われています。



なんきん (かぼちゃ) れんこん にんじん ぎんなん きんかん かんてん うどん



しんまい きせつ
～新米の季節です～

12月から使うお米は、新米になります。品種は鳥取県産「きぬむすめ」です。
しんまい すいぶんりょう おお
新米は水分量が多く、ふっくら、もっちりとした食感が楽しめます。

すいた しまい とうじょう
吹田市米が登場!!

ちさん ちしょう いっかん がつ がつ すうかい すいた しまい
地産地消の一環として12月から1月にかけて数回『吹田市米』
(ヒノヒカリ)を使用します。
ちさん ちしょう ちいき つく
※地産地消とは…地域で作られたものを、その地域で消費すること



★おしらせ★

がつ き きゅうしょく がつ にち か
2学期の給食は12月23日(火)までです。
がつ き きゅうしょく ここのか きん
3学期の給食は1月9日(金)からです。



年末はみんなで集まる機会が多くなります。ごはんを作る機会も増えるかも。
料理の基本です、切り方の名前わかるかな？

ただ 正しい生活、バランスの取れた食事、そして食事前の手洗いで
かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスを予防しましょう！

手洗いは簡単でとても有効な予防法

～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。とくに食事の前は、せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

なぜ、予防になるの？



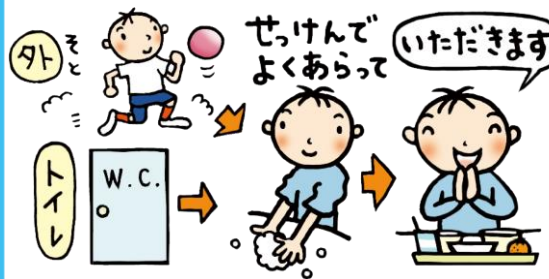
原因となるウイルスは、体の中に入り細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。ウイルスは手を介して食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることで体内に侵入することが多いのです。

ウイルスをしっかり落とすためには？



水だけでなくせっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレから出た後もしっかり洗いましょう。また給食当番の人は白衣に着替える前にトイレを済ませ、しっかりせっけんで手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは当番を代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきをまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

野菜の切り方 線で結ぼう！

料理にはたくさんの言葉があり、野菜の切り方にもいろいろな名前がついています。次の絵を見て、切り方の名前を下から選び、線で結んでみましょう。

- ① まるい形をさらに半分に切り、厚さを決めてはしから切る。
- ② はしから千本の糸のように細長く切る。
- ③ まるい形をさらに十字にして、厚さを決めてはしから切る。
- ④ 切り口がまるくなるように、厚さを決めてはしから切る。
- ⑤ えんぴつを削るようにうすく小さく切り落とす。
- ⑥ 野菜を回しながら、形はそろえず大きさは同じになるようになめに切る。
- ⑦ 細長い食材をはしから切る。
- ⑧ 平たい長方形の形になるように、うすく切る。

いちよう切り 小口切り 輪切り せん切り 半月切り 乱切り 短冊切り ささがき

※この切り方をするおきな野菜

① 半目切り (きゅうり、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン)
② せん切り (きゅうり、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン)
③ いちよう切り (きゅうり、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン)
④ 輪切り (きゅうり、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン)
⑤ ささがき (きゅうり、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン)
⑥ 乱切り (きゅうり、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン)
⑦ 小口切り (きゅうり、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン)
⑧ 短冊切り (きゅうり、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン)