

令和7年 12月 16日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 ボンゴレスパゲッティ  
ひじきのマリネ きなこビーンズ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

## かぜの予防をしよう

(食事の重要性)

冬になるとかぜが流行りやすくなります。かぜをひかずに元気に過ごすためには食事でしっかり栄養をとって、体の抵抗力を高めておくことが大事です。

まず、かぜのウイルスが体に入らないようにするためにビタミンAが必要です。ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を守ってくれる働きがあります。主に色の濃い野菜に含まれます。

また、ビタミンCは、体の中にウイルスが入っても、増やさないようにして、かぜを予防してくれます。主に色のうすい野菜や果物に含まれます。

今日の給食にもにんじん、パセリなどの色の濃い野菜、たまねぎ、きゅうりなどの色のうすい野菜が出ていますね。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

令和7年 12月 16日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッペパン 牛乳 フライドチキン  
お花畠のサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ



【ひと口メモ】

## 食文化について知ろう

(食文化)

今日の給食は、一足早く、クリスマス献立です。楽しみにしていた人もいますね。

クリスマスのごちそうといえば外国では「ローストビーフ」を食べる国があります。クイズです。ビーフは牛肉という意味ですが、ローストとはどういう意味でしょうか？

- ①ゆっくりコトコト煮ること
- ②強い火ですばやく炒めるということ
- ③じっくり火を通して焼くこと

答えは、③の「じっくり火をとおして焼くこと」です。

もともとローストビーフの発祥はイギリスで、イギリスの食文化と深く結びついています。「サンデーロースト」と呼ばれる、日曜日の午後に家族で囲むお昼ごはんの伝統は多くの家庭で大切にされていて、ローストビーフやいも、野菜を食べる習慣があります。

家族やだれかと一緒に食べる「共食」は、「マナーを学ぶ」「コミュニケーションをとる」などの大切な役割があります。世界の国でもいろいろな共食の食文化があるようですね。

令和 7 年 12 月 16 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

小型ミルクパン 牛乳 ボンゴレスパゲティ  
ひじきのマリネ きなこビーンズ

«今日の丸亀産の食材»

にんにく パセリ



【ひと口メモ】

## 間食の取り方について知ろう

(心身の健康)

みなさんは、学校が終わったあとや休日におやつを食べますか。おやつは、「間食」ともいいます。間食は、勉強や運動でつかれた体をリラックスさせることができます。また、朝・昼・夕の3食の食事ではとりきれない栄養や水分を補給する役割があります。

しかし、食べ過ぎてしまうと、食事が食べられなくなったり、栄養バランスがくずれたりすることもあります。そのような状態が続くと、将来、生活習慣病を引き起こす原因になることもあります。そのため、食べる量や内容、時間に気をつけることが大切です。

間食を上手にとるには、牛乳やヨーグルト、果物、おにぎりなどを積極的に選ぶのがおすすめです。また、スナック菓子や甘いお菓子を食べるときは、食べる量を決めて楽しみましょう。

間食と上手につき合うことで、体も心も元気になります。おいしく、楽しく、そして健康的におやつを食べましょう。