



# にじいろだより

大崎東学校給食センター

令和7年 12月号

おうちの方と  
一緒に  
読みましょう

寒さがだんだんと厳しくなり、ぐっと冷え込む時期となりました。年末年始には行事が続き、食べすぎや寝不足など不規則な生活になりがちです。

元気に冬休みを迎えるためにも、食事と睡眠をしっかりと、生活リズムを整えましょう。

## 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めんどうになりがちですが、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て抵抗力を高め、風邪をひきにくいじょうぶ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



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

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

レバー

うなぎ

#### 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

サラダ油

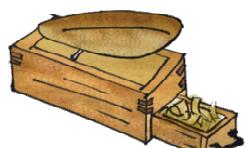
サケ

油

アーモンド

和食の日

### かつお節を けずろう



11月24日は、和食の日でした。東給食センターでは、11月18日に、和食の日給食を実施しました。これに合わせ、かつお節をけずる様子を子どもたちに見てもらいました。『かつお節のかたまりを初めて見た』『いいにおいがする』『やってみたい』といった感想が聞かれました。

もしかすると、お家にかつお節のけずり器が眠っていませんか？ぜひ、お子さんに体験をしてもらってはいかがでしょうか。

きれいなかつお削り節  
になっていました！



かつお節と昆布で  
だしをひき、すまし汁  
を作りました