

きゅうしょく

給食だより

れいわ ねんど
令和7年度がつごう
12月号あいち けんりつ とくべつ し えんがっこう
愛知県立ひいらぎ特別支援学校

ことし のこ
今年も残すところあと 1か月となりました。

さむ 寒さが厳しくなり、空気も乾燥する季節です。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなりますので、しっかり食べて、よく体を動かし、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標 さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう

きゅうしょく 給食では、体を温める食材や、免疫力を高める栄養素を意識した献立を取り入れています。冬の味覚を楽しみながら、健康な毎日を過ごしましょう。

めんえきりょく
免疫力ってなに？

さいきん ウィルスや細菌から体をまもる力のことです。免疫力が高いと、かぜをひきにくくなったり、元気に過ごせたりします。



めんえきりょく たか た もの
免疫力を高める食べ物は？

たんぱく質	ビタミン A	ビタミン C
からだ つく 体を作る	はな なか まも のどや鼻の中を守る	たたか ちから ウィルスと戦う力 UP
にく さかな たまご とうふ 肉・魚・卵・豆腐など	にんじん 人参・かぼちゃ、 ほうれん草、小松菜など	キャベツ、さつまいも、 かぶ、ブロッコリーなど
ビタミン D	しょくもつせん い 食物纖維	はっこうしょくひん 発酵食品
めんえき はたら どとの 免疫力の働きを調える	おなかの調子をよくする	おなかの中の よ きん ふ 良い菌を増やす
さば、いわし、鮭、 きのこ、卵など	ごぼう、さつまいも、 わかめ、きのこなど	みそ、キムチ、納豆、 ヨーグルトなど

あさ 朝ごはんをしっかり食べて免疫力UP!

朝ごはんは一日の始まりのエネルギーになる大切な食事です。脳の働きを活発にし、体を自覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また腸の働きも高まり、排便しやすくなります。

朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。体温が上がらないと血流も悪くなり免疫力も低下し、ウイルスや細菌に感染しやすくなります。冬休み中も、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



こんげつ 今月のメニュー紹介コーナー

◎クリスマス献立(セレクト給食)

【実施日】12月22日(月)

【献立名】ごはん、牛乳、照り焼きチキン、ブロッコリーのソテー

豚肉と野菜のトマトスープ、セレクトデザート



2学期最後の給食は、デザートのセレクト給食を実施します。自分で選択した給食を食べて、おいしく、楽しい一時を過ごしましょう。



クリスマスいちごプリン

いちご味のプリンにホワイトクリームとイチゴソースをかけたカップデザートです。



クリスマスのカップケーキ

ココア味といちご味の2つの味が楽しめるカップケーキです。

