

きゅうしよく

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 げつ
今年も残すところあと1か月となりました。

さむ きび くう き かんそう きせつ か ぜ
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、よく体（からだ）を動かし、寒さに負けない元気な体（からだ）をつくりましょう。



こんげつ きゅうしよくもくひょう
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

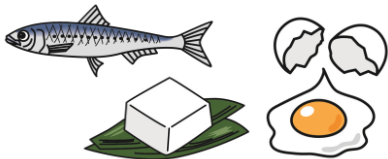



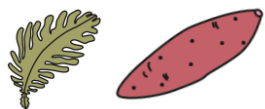

きゅうしよく からだ あたた しょくざい めんえきりよく たか えいよう そ いしき こんだて と
給食では、体を温める食材や、免疫力を高める栄養素を意識した献立を取り
入れています。冬の味覚（あじ）を楽しみながら、健康な毎日（まいにち）を過ご（すご）しましょう。

めんえきりよく
免疫力ってなに？

ウイルス さいきん からだ ちから めんえきりよく たか
ウイ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、
かぜをひきにくなったり、元気に過（すご）せたりします。



めんえきりよく 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	のどや鼻の中を守る	ウイルスと戦う力UP
にく さかな たまご とうふ など 肉・魚・卵・豆腐など 	にんじん ほうれん草、小松菜など 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	食物繊維	発酵食品
めんえき はたら どの 免疫の働きを調える	おなかの調子をよくする	おなかの中の 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 た めんえきりよく 朝ごはんをしっかりと食べて免疫力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、体を目覚めさせ、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 しょうかい 今月のメニュー紹介コーナー



こんだて きゅうしょく ◎クリスマス献立(セレクト給食)

じっしび がつ にち げつ
【実施日】12月22日(月)

こんだてめい きゅうにゅう て や
【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

ぶたにく や さい
豚肉と野菜のトマトスープ、セレクトデザート



がっ き さい ご きゅうしょく きゅうしょく じっし じ ぶん せんたく
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。

