

12月食育だより

令和6年度
志布志市立学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、インフルエンザが流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰ってきた時、食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ	ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

お茶を飲んで
免疫力アップ！



志布志市茶業振興会から「しぶし茶」をいただきました♪
給食にお茶パン粉焼きが登場します。志布志は県内2番目のお茶の産地です。みなさん知っていましたか？そして、抹茶の原料であるてん茶の生産量は日本一なんですよ！！
Aブロック（有明地区）12/19（木）
Bブロック（志布志・松山地区）12/17（火）

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。冬至の日に、かぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年は、Aブロック（有明地区）12/20（金）、Bブロック（志布志・松山地区）12/18（水）が冬至の献立です。メニューは、少なめごはん・かぼちゃ入りほうとう・ゆずの香和えです。楽しみにしててくださいね（^-）



♪わくわく給食始まるよー♪

12月から、毎週月曜日は「わくわく給食の日」です。みなさんはどんなメニューを選びましたか？アンケートの結果をランキングにしました！

順位	1位	2位	3位	4位	5位
主食	揚げパン	鶏飯	わかめごはん	チャーハン	オムライス
温食	ラーメン	カレー	うどん	シチュー	ABCスープ
小食	から揚げ	サラダ	ハンバーグ	ステーキ	フライドポテト
デザート	フルーツポンチ	果物	ケーキ	アイス	プリン

どんなメニューが登場するでしょうか？お楽しみにー♪

★星型にんじんが入ったらラッキー!!★

Aブロック（有明地区）は12/2（月）、Bブロック（志布志・松山地区）は12/16（月）の給食にラビオリスープが登場します。スープの中に星型のにんじんが入っていますので、探してみてください♪入っていたらラッキーなことが起こるかも…!?