

給食だより 12月

2025年(令和7年)

11月28日発行

明石市立二見北小学校

いよいよ12月です。今年も残りあとわずかとなりましたね。朝と夜はぐっと冷え込み、お昼との寒暖差がある日が続いていますが、体調をくずしたりしてはいませんか？寒さに負けず元気に過ごすためには、バランスの良い食事と、たっぷりの睡眠が大切です。残りの2025年も元気いっぱいにご過ごしましょう。

12月の給食目標 《寒さに負けない食事をしよう》 かぜに負けない元気な体をつくろう！

1 栄養をしっかりとろう！…三色の食べ物を組み合わせて、バランスよく食べよう！

たんぱく質

体を温めて、体力を

維持するために必要な栄養素です。



肉



魚



卵



豆腐



牛乳など

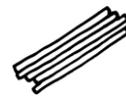
炭水化物

炭水化物は体を動かす

エネルギーとなり、体を温めます。



ご飯・パン



めん



いもなど

ビタミンA・C

皮ふや鼻・のどなどの粘膜

を強くして、免疫力を高めてかぜを予防します。



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



キウイフルーツ



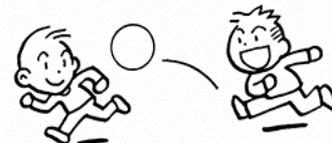
みかん

といった緑黄色野菜(色の濃い野菜)や果物

2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



食事・運動・睡眠で生活リズムを整えて、寒い冬でもかぜに負けない元気な体をつくりましょう！

ねんせい
3年生

昔ながらの道具で大豆のだっこく体験をしました！

3年生が1学期から大切に育ててきた大豆が収穫できたので、地域の農家の方に教えていただきながら、だっこく機と唐箕(とうみ)という道具を使って、だっこく体験を行いました。初めて見る道具と、初めての体験に歓声をあげながら、夢中で大豆のだっこくを行いました。これからさらに乾燥させて、きなこにして食べる予定にしています。



お知らせ：給食最終日は12月23日(火)、3学期の給食開始は1月8日(木)です。