

令和7年度

12月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういふんか がくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～ 感謝して食事をしよう

- ・食事は多くの人の支えや自然の恵みによりできていることを知り、感謝をして食事をする。
- ・心をこめて食前、食後のあいさつをする。よい姿勢で食事をする。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
1	2	3	4	5
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チャプチェ わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおメンチカツ 山の幸の炒め物 みそ汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 もやしのごま風味炒め すまし汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 メープルジャム ソース焼スパ ツナサラダ	公開研究会のため 給食なし 
8	9	10	11	12
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー丼 ブロッコリーとかまぼこのスープ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかなてん 白身魚天ぷら ミニしょうゆ きんぴらごぼう みそ汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー だいこん 大根サラダ	ゆで中華 ぎゅうにゅう 牛乳 みそラーメン フルーツ杏仁ミックス	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのしょうがに 生煮 やさい いた 野菜炒め にらたま汁
15	16	17	18	19
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス ハムと野菜の炒め物	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にしよく 二色そぼろ・肉そぼろ にしよく 二色そぼろ・炒り卵 みそけんちん汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キムチなべ ちゅうか 中華あえ	ピタパン ぎゅうにゅう 牛乳 てりやき 照焼チキン いろど 彩りソテー コーンポタージュ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マスの塩焼き とり 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁
22	23	アンケートにご協力ください 今年度の食育(朝ごはん)についてのアンケートにご協力ください。1分程度で終わる簡単な内容です。 右の二次元コードを読み取り、 12月2日(火)まで にご回答をお願いいたします。 アンケート結果は今後の食育指導に活用させていただきます。		
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ルーロー飯 ルオボタン クリスマスケーキ(セレクト)	終業式 給食なし 			

朝ごはんについての食育指導取り組み
後アンケート(保護者用)



給食アレルギー対応がある場合はお知らせください。

今年度、給食アレルギー対応をされているご家庭には、12月中に用紙をお渡しいたします。
書類をご確認いただき、期日までに学校へご提出ください。年度末に担当職員と面談を行う場合もあります。(面談は2月のPTAの時に合わせて実施予定です。)

また、新規に食物アレルギーを発症し、学校給食で対応が必要な場合には、医師の診断書や、担当職員との面談が必要になりますので、学級担任までお知らせください。

※**飲用乳のみ**止めているご家庭には、引き続き対応させていただきますので、提出書類はありません。



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おっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症をふせぐには、石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って、抵抗力を高め風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み！

早寝・早起をし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

学校ホームページに載っているみんながおすすめの朝ごはんレシピも参考にしてみてくださいね。



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼びこむ風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

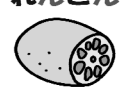
なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



ほかにも
「ん」のつく食べ物
があるかな？

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

・米＝県内産あきたこまち ・牛乳＝秋田 ・肉類＝秋田・青森・岩手

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
にんにく	青森	もやし	福島
しょうが	高知	ほうれん草	大仙、由利本荘、湯沢、茨城、群馬
にんじん	千葉、埼玉、栃木	ピーマン	茨城、高知、宮崎
玉ねぎ	北海道	長ねぎ	四ツ小屋、飯島、能代、群馬、埼玉
キャベツ	茨城、千葉、由利本荘、大仙、湯沢	ごぼう	青森
にら	栃木、山形	小松菜	由利本荘、湯沢、大仙、茨城
チンゲン菜	群馬、茨城	大根	青森、四ツ小屋、雄和
白菜	横手、湯沢、茨城、千葉	きゅうり	鹿角、湯沢、宮城、千葉
じゃがいも	北海道	パセリ	千葉