

令和 7 年

12月給食だより

No.489 発行:阿見町立学校給食センター

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億劫になりがちですが、かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっ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して抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



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！



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」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



「みんなで考えよう！学校給食レシピ」に応募いただいたレシピを、12月から随時給食に取り入れます！！

今年で3回目となる学校給食レシピ募集に、昨年を大きく上回る273件のご応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました！児童、生徒のみなさんが一生懸命考えてくれたレシピを、12月の給食より随時取り入れていきます。

採用者の氏名と学校名は、給食だよりと献立表でお知らせします。楽しみにしててください。

ご応募ありがとうございました！



<12月採用>

- ★冬野菜のシチュー…本郷小6年生 圓谷奈子さん(小学校12/3、中学校12/10)
- ★阿見町のあったかけんちん汁…朝日中1年生 吉田将真さん(小学校12/15、中学校12/16)
- ★腸活阿見っこ汁…本郷小6年生 曾木琴葉さん(小学校12/19、中学校12/18)
- ★ツナと白菜のサラダ…阿見中1年生 木村結寿栞さん(小学校12/18、中学校12/23)

昨年度、採用となったレシピや写真、実際に食べた子ども達の感想を町ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください！



学校給食レシピ募集
HP QRコード



茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

【意欲のピラミッド】

人の意欲や願いについて、心理学者のマズローは「欲求階層説」という考えを示しました。これは、意欲や願いを5つの段に分け、ピラミッドのような形でとらえるものです。一番下から①食べたい・ねむりたい、②安全にくらしたい、③家族や友だちとなかよくしたい、④ほめられたい・認められたい、⑤夢をかなえたい、の五つです。

大事なのは、下の段が満たされていないと、上のことを考える元気が出ないという点です。おなかがかすいていたり、ねむくてフラフラだったりすると、勉強や友だち関係どころではありませんよね。

一番下の土台である「食事」と「すいみん」をととのえることは、心と体のピラミッドをしっかり立てることです。よく食べること、夜はなるべく同じ時間にねることを意識すると、やる気も自然と出てきます。

茨城県立医療大学
人間科学センター 教授 佐藤 純

