

給食だより



令和6年
12月号

(毎月19日は食育の日)

浦添市立学校給食浦添共同調理場

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかりやめることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

12月食に関する指導目標 『風邪を予防する食生活を身につけよう』

寒さに負けない食事

体力をつけ、体の抵抗力を高めるためにも、栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べましょう！

早寝・早起をし、
朝ごはんを食べよう

朝・昼・夜と決まった
時間に食べて、生活の
リズムを整えよう！



いろいろな食べ物を、
バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろ
えて食べると栄養バラ
ンスが良くなるよ！



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、「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ACEを含む食品



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	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油
大豆、うなぎ	かき、柿、キウイ、じゃがいも	

12月 給食指導目標

『衛生的に食事をしよう』

冬は、インフルエンザやノロウイルス食中毒などの感染症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。外から帰ったとき、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。また、調理や食事の前後にもしっかりと手を洗ったり、食事をする環境を整えたりして、衛生的に食事することを意識しましょう。

効果的な
手洗い



ひとりひとりの
心がけが大切だよ



衛生的に食事をするために、机をふいたり、身だしなみを整えたりして、食事に「ばい菌やほこり、髪の毛、つばなど」が入らないように気をつけよう！



給食を配膳が終わったら、バットや食缶のフタは閉めましょう！

