



# 12月 給食だより

令和7年 12月1日  
常陸太田市学校給食センター

いよいよ冬本番を迎え、インフルエンザや風邪が流行する季節となりました。寒さに負けず元気に過ごすために、規則正しい生活と、バランスの取れた食事をこころがけましょう。



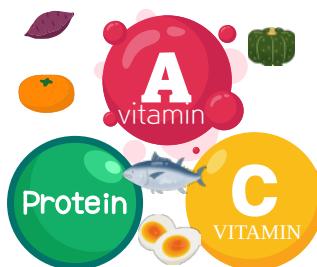
## 寒さに負けない体を作ろう！～食事でしっかり冬支度～

### 1 体を温める「温活メニュー」を取り入れましょう！

○根菜類（ごぼう、にんじん、れんこんなど）：土の中で育つ野菜は、体を温める作用があると言われています。給食でも豚汁や煮物でよく使っています。  
○発酵食品（みそ、しょうゆ、納豆など）：腸内環境を整え、免疫力の維持を助けます。特にみそ汁は手軽に食べられるので積極的に取り入れたいですね。



### 2 免疫力をアップする栄養素を！



○ビタミンC：免疫細胞を助ける働きがあり、風邪の予防に重要です。（例：みかん、ブロッコリー、さつまいも）  
○ビタミンA（β-カロテン）：鼻や喉の粘膜を丈夫にし、ウイルスなどの侵入を防ぎます。（例：かぼちゃ、にんじん、ほうれん草）  
○たんぱく質：免疫細胞そのものの材料になります。（例：肉、魚、卵、大豆製品）

### 3 乾燥を防ぐ

冬は寒さで喉の渇きを感じにくいうえ、暖かい室内は乾燥しているため、水分不足になります。この乾燥で鼻や喉の粘膜が弱ると、ウイルスの侵入を防ぐバリア機能が低下しやすくなります。風邪予防には、喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をして粘膜を潤し、免疫力を高めることが大切です。



## もうすぐお正月

お正月といえば、家族や親戚が集まり、美味しいおせち料理を囲むのが日本の伝統的な風景です。今回は、お正月料理の代表的なものをお紹介します。

**紅白かまぼこの色合いは、赤は魔除け、白は清淨を表す。半円形は日の出を象徴し、新しい年の始まりを祝う意味も。**



**れんこんは穴がたくさん空いて、将来の見通しが良いようにという願いが込められている。**

**黒豆はまめに働き、まめに暮らせるようにという願いが込められている。黒色は邪気を払い、無病息災を願う意味も。**

## 給食を支えてくれる人たちへインタビュー

### 今月は ソフトめん屋さん

常陸太田市の学校給食では、毎月、ソフトめんや中華めんが出ています。このめんは、日立市にある「日立ソフトメン株式会社」で作られています。

よりおいしいめんを作ります。  
たくさん食べてください。



ひたち  
日立ソフトメンのみなさん



きじ  
めんの生地を作る機械



めんをゆでているところ



ふくろづ  
きかい  
めんを袋詰めする機械

