



12月



給食だより

さいたま市立七里小学校

令和7年12月号

児童のみなさんへ。 おうちの人と一緒に読みましょう。

今年も残りわずかになりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり、体調くずしたりしてはいませんか。日頃から栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。

12月の給食目標

かぜやウイルスに負けないような食事をしよう！

食事の基本、主食・主菜・副菜をしっかりと食べましょう！

ごはん

パン・めん

1食



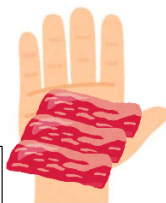
両手のひら1つ分

肉・魚

にゅうせいひん

豆せいひん

1食

かた手のひら
1つ分

生のやさい

ゆでた野菜なら
かた手のひら半分

1食

両手のひら
1つ分

+ビタミン

寒さや感染症に負けない体を作るためには免疫機能（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抗酸化作用のある

『ビタミンA・C・E』を含む食品を取りいれましょう。

※抗酸化作用とは免疫機能の低下を引き起こす酵素の発生や働きを抑える作用です。



ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギ
に多く含まれる



ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、
植物油に多く含まれる





さい くに がっこうきゅうしょくげっかん 彩の国ふるさと学校給食月間



埼玉県、さいたま市は、毎年11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」として、地元の食材や郷土料理等への理解を通して、郷土への関心を深め、伝承する気持ちを育てることに取り組んでいます。

お米は、埼玉県産のお米を使用
(11・12・1月はさいたま市産の新米)

さいたま
ALL埼玉！！

*この日の給食の野菜は全て埼玉県産のものでした。



さつまいも



キャベツ

きゅうり

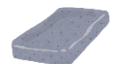


しおこんぶあえ

ぎゅうにゅう



だいこん



こんにゃく



にんじん



あぶらあげ

さつまいもごはん

だいこんのあつあつに

ぜひ、スーパーでお買い物をされる際には、お子様と一緒に、そして野菜や果物などの生鮮品の産地にも注目してみてください。



まいつき にち しょくいく ひ こんげつ くもとけん
毎月19日は食育の日 今月は熊本県



熊本県は、九州地方にあり、阿蘇山があったり、トマトやすいか、馬肉が全国的生産量の多い場所です。その熊本県の中華料理屋さんで生まれた「タイピーエン」という料理を給食で提供します。今月は、16日(火)を食育の日献立にしています。

