





# 給食だより



みんな大好き  
福井市学校給食  
facebook  
ページ

令和7年

1 月号

まいつき にち しよくひく ひ  
(毎月19日は食育の日)

かぞく いっしょ よ  
★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

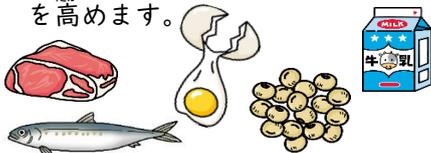
新しい年になり、今年の目標を立てた人も多いと思います。目標に向かって頑張るためにも健康で過ごすことが大切です。冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行しやすくなります。栄養バランスの良い食事、病気や寒さに負けない体づくりをしましょう。

## ◆寒さに負けない体づくりをしよう

◎かぜの予防に効果的な3つの栄養素「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」を組み合わせ、食事をしましょう。また、体調を整えるために、「適度な運動」「十分な睡眠」にも心がけましょう。

### ○たんぱく質

からだ あたた さいむ たい ていこうりよく  
体を温めて、寒さに対する抵抗力を  
高めます。



にく さかな たまご だいず きゅうにゅう など

### ○ビタミンA

はな びよき ま ちから たか  
鼻やのどの粘膜を強くして、  
病気に負けない力を高めます。



いろ こ 濃い やさい

### ○ビタミンC

さいむ びよき ま ちから  
寒さや病気に負けない力を  
高める働きがあります。



やさい くだもの いも類

### ○運動

さいむ ま さいむ  
寒さに負けず、  
からだを動かして  
体力をつけましょう。



### ○睡眠

よふ さいむ  
夜更かしをせずに、  
はやくに寝るように  
しましょう。



## ★もし かぜをひいてしまったら

いちょう ふたん がかからないよう、脂肪の多いものや塩分は  
控えめにし、消化の良いものをとりましょう。

また、脱水症状を起こさないよう水分をしっかりとり、  
重要です。常温か温かくしたものを一度にとるのではなく、  
こまめに少しずつ飲みましょう。



うどん



おかゆ



ぞうすい



野菜スープ



みず 水やお茶



スポーツドリンク



水分もしっかり!

## ◆受け継ごう冬の行事食

### ○おせち料理

しんねん ねがひ こ えんぎ  
新年への願いを込めた縁起の  
良い食べ物が使われます。  
例えば、昆布巻き、黒豆、  
かまぼこ、くりきんとんなど  
があります。



### ○七草がゆ

はる ななくさ い  
春の七草を入れたおかゆを食べて  
1年の無病息災を願います。

はる ななくさ  
春の七草とは・・・  
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、  
ほとけのざ、すずな(かぶの葉)、  
すずしろ(大根の葉)のことです。



### ○天神講

ふくいけん れいほく ちいき しょうがつ てんじんさま  
福井県の嶺北地域では、正月に天神様を  
かざり、25日には、焼きがれいを食べる習慣  
があります。給食でも、かれいのフライが  
登場します。

