



給食だより

令和7年度 12月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休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。

寒さに負けない！冬休みの生活習慣



12月の献立より

12/5 (金)

☆烏山中3-2 オリジナル給食☆

『世界のランチ』

食パン ブルーベリージャム
牛乳 タンドリーチキン
大根とツナのサラダ
ミネストローネ ソーダゼリー

12/12 (金)

☆烏山中3-1 オリジナル給食☆

『みんな大好き 学校給食』

セルフ親子丼 (ごはん・親子丼
の具) 牛乳
のり酢和え ピリ辛みそ汁
レモンタルト

12/18 (木)

☆烏山中3-3 オリジナル給食☆

『おいしい中華 シリーズ』

ごはん 牛乳
ポークしゅうまい
春雨サラダ 麻婆豆腐
りんごゼリー

12/24 (水)

☆デザートの特選給食☆

次の3つの中から、事前
に選んでいただきました。

- ・お米 de クリスマスチョコケーキ
- ・お米 de クリスマスいちごケーキ
- ・クリスマスデザート (いちごゼリー)

冬至



今年は12月22日(月)が冬至です。冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、名前に「ん」が2つつく「なんきん(かぼちゃ)」を食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

