



# 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

さむ ふゆ けんこう す ひ しょくじ せきぎょく からだ うご  
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とり、積極的に体を動か  
し、十分な睡眠をと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

### ①早寝しよう



### ②早起きしよう



### ③朝ごはんを食べよう



### ④手洗いをしよう



### ⑤うがいをしよう



### ⑥暴飲暴食はやめよう



## 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  
ポークしゃくまい  
春雨サラダ 麻婆豆腐  
りんごゼリー

12/24 (水)

☆デザートのセレクト給食☆

次の3つの中から、事前に選択してもらいました。

- ・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つ付く「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。

