

給食だより

令和7年 12月
都立永福学園
校長 三浦 昭広
栄養士 渡會 真
梅澤 紗綾香

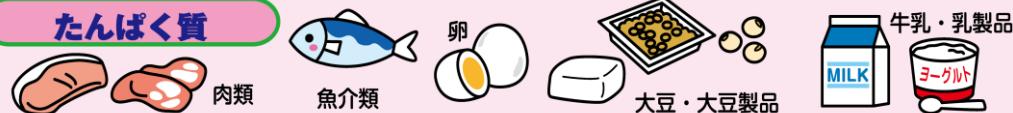
気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、コロナウイルス、感染性胃腸炎などの流行が起こりやすくなります。アルコール消毒だけでは殺菌できない菌もあります。せっけんでの手洗いもしっかりしましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごしましょう！

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み！



早寝早起きをし、朝・昼・夕の三食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。元気な冬休みを過ごしてください(#^~#)



12月の学校給食

☆12月22日



2025年の冬至は、12月22日です。冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、この日は太陽の力が弱くなり、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。そのため「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もうと、冬至には「ん」がつく食べ物を食べる風習が生まれました。給食では、かぼちゃ(なんきん)のマリネがでます。

☆12月25日



12月26日から冬休みです。25日は、キリスト教のクリスマスです。街がイルミネーションで彩られるように、今日の給食は冬野菜の入ったカラフルなシチューにしました。

永福学園の形態食

普通食



焼き鮭

おなじ料理を4つの硬さで提供しています。ソース方式の形態食です。おかずは、野菜などの具材を、それぞれ加工してソースをつけています。絵の具のパレットのような見た目で、フランス料理のような味わいです♪

ごはん

鮭だんご

軟飯



鮭テリース

おかゆ(粒入り)

鮭ペースト

おかゆ(粒なし)

中期食 舌でつぶせる



初期食 粒がないなめらかさ

