

令和7年度 12がつ よていこんだて



# こんげつ もくひょう さむ ま しょくじ し 《今月の目標》 素材に負けない食事について知ろう

かぜやインフルエンザ、<sup>しがた</sup>新型コロナウイルスから体を守るためにには抵抗力を高めることが大切です。  
十分な睡眠、適度な運動、そしてバランスのよい食事を心がけましょう。

葉円台南小学校

※都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：たいこん・ブロッコリー（前半）・こまつな・根深ねぎ・船橋産米・コノシロ

# とうじなに 冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考へられています。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べるところの脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

