



# 給食だより 12月号

令和7年12月  
和歌山盲学校

しょくじ  
食事でもかぜに

ま からだ つく  
負けない体を作ろう

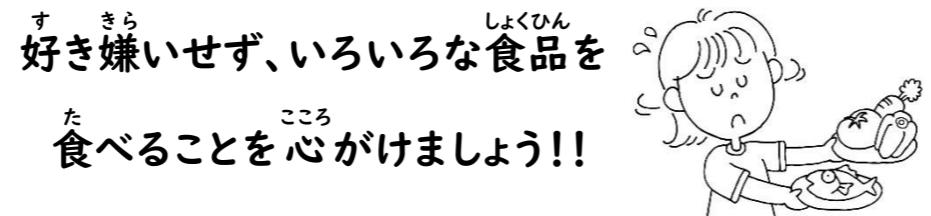


さむい季節を健康に過ごすためには、食事から十分な栄養をとり、

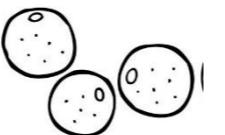
ていこうりょく たか たいせつ ていこうりょく たか とくてい  
抵抗力を高めることができます。抵抗力を高めるためには、特定の  
しょくざいひど た しょくひん た ひつよう えいよう と  
食材一つを食べればいいというものではありません。



いろいろな食品を食べることで必要な栄養を取  
ことができる抵抗力を高めることができます。



とうじ た もの  
冬至と食べ物  
ことし がつ にち  
今年は 12月22日



とうじ いちねん うち ばんひる みじか ひ  
冬至とは一年の内で1番昼が短くなる日です。そして、次の日からだんだん  
ひる じかん なが とうじ ひ ゆ はい からだ きよ えいよう  
と昼の時間が長くなっています。冬至の日は、ゆず湯に入って体を清め栄養  
ほうふ わる もの  
豊富な「かぼちゃ」や悪い物をはらうとされている「あづき」などを食べる  
しゅうかん  
習慣があります。

かんぶつ  
乾物ってすごい！

まな た はっけん  
学んで食べておいしさ発見



せんげつ かいなんし かんぶつや の だ しょうてん らいこう  
先月、海南市にある乾物屋の野田商店さんが来校し、だしや  
かんぶつ おし こんぶ かんぶつ  
乾物について教えていただきました。昆布やわかめなど乾物の  
とくちょう つく かた じつぶつ まじ おし あと  
特徴や作り方について実物を交えて教えてもらった後、

じっさい ぶし けず  
実際にかつお節を削って、



だしをとる体験もしました。

ぶし けず  
かつお節を削るのはコツがいり、

けず ちから さぎょう いつしょうけんめいげず ぶし  
たくさん削るには力のいる作業でした。一生懸命削ったかつお節



と こがねいろ  
で取っただしは黄金色で、それだけでもおいし  
かったですが、そこに昆布を入れると一瞬で  
ふうみ み ま しお い  
風味とうま味が増し、さらに塩を入れるとより

うま味が増し、みんな「だし」の変化にびっくりでした！！

きゅうしょく とうじ にち  
給食では冬至にちなんで22日に

とりにく や  
「鶏肉のゆずこしょう焼き」と「かぼちゃ  
にもの とうじょう  
の煮物」が登場します。

