



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



さむいせつ けんこう す しょくじ じゅうぶん えいよう
寒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、

ていこうりよく たか たいせつ ていこうりよく たか とくてい
抵抗力を高めることが大切です。抵抗力を高めるためには、特定の

しょくざいひと た
食材一つを食べればよいというものではありません。

しょくひん た ひつよう えいよう と
いろいろな食品を食べることで必要な栄養を取る

ていこうりよく たか
ことができ抵抗力を高めることができます。

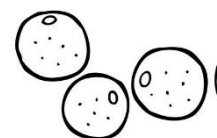
す きら しょくひん
好き嫌いせず、いろいろな食品を

た こころ
食べることを心がけましょう!!



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 つぎ 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きます。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 た
豊富な「かぼちゃ」や悪い物をはらうとされている「あずき」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 いっしょうけんめい 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、そこにこんぶ い いっしゅん
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

み ま へんか
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

とりく や
「鶏肉のゆずこしょう焼き」と「かぼちゃ

にもん どうじょう
の煮物」が登場します。

