



伯耆町学校給食キャラクター  
はくまいちゃん

# がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和7年度12月号

伯耆町立学校給食センター



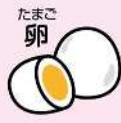
## さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

### 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



### じもとしょくざい しょうかい 地元食材の紹介

伯耆町食材供給連絡協議会の会員で、ほうれん草、きゅうりを給食センターに届けてくださっている遠藤奈穂美さんの畑に見学に行ってきました。

きゅうりは収穫しやすいように、アーチ状に育てられていました。



30~40日後、収穫されたものを、給食でいただきました。

#### 遠藤麻由さん

夏は日中暑いので、早朝から作業をするのが大変でした。

今年度から娘の麻由さんも一緒に農業をされています。



#### 遠藤奈穂美さん

(伯耆町富江で作っておられます。)一ヶ月間、ビニールを張って太陽で密閉消毒してから野菜を植えます。愛情もって野菜を育てています。