

12月の給食だより

令和7年12月
宮原小学校
栄養教諭 岡安樹

2学期も残すところひと月となり、寒さが一段と厳しくなっています。寒さが増すと、かぜやインフルエンザなどの流行が心配になりますね。

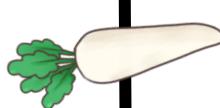
感染症予防のためには、「栄養」や「休養」による体力確保が大切です。また、衣服でこまめに温度調節をしたり、「うがい」や「手洗い」を欠かさずに行ったりすることも効果があります。十分な栄養と休養をとって、心身共に健康な年末年始を迎えましょう。

食事に気をつけて体の抵抗力を強めよう！！

寒い冬は、風邪などの流行が心配されます。栄養バランスのとれた食事をとり、規則正しい生活を続けて体の抵抗力を強めることが大切です。

●抵抗力を強める野菜とくだもの●

色の濃い野菜



色の薄い野菜・くだもの



色の濃い野菜（緑黄色野菜）に多く含まれるカロテン（ビタミンA）は、喉や鼻の粘膜を強くしてくれます。

色の薄い野菜（その他の野菜やくだもの）肉多く含まれるビタミンCはウイルスの活動を抑え、風邪を予防し、回復を早めます。

●体力をつける食べ物●



たんぱく質は、体を作る材料になります。肉からだけではなく、魚、卵、豆、豆腐製品などからまんべんなくとり、たんぱく質の質を豊かにすることも大切です。

●体を温める食べ物●



鍋物や汁物で体を温めましょう。

また、油は少量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎに注意して、食事に上手に取り入れましょう。



お正月には、おせち料理や雑煮を食べよう！！

おせち料理とは、1年の作物豊作や無病息災、子孫繁栄などの願うために神様にお供えして無事を祈る行事です。簡単に言うと「おせちを食べてこの1年も健康で幸せにすごせるように」と願いが込められています。おせちの中に入っている料理にもそれぞれの願いがあります。ぜひ、お正月には、家族そろっておせちを味わってくださいね。



◇数の子→子孫繁栄また両親とも健康でいられるように



◇黒豆→丈夫で健康



◇紅白かまぼこ→めでたさの象徴



◇田作り→豊作



◇栗きんとん→金運上昇



◇伊達巻→学力上昇



◇昆布巻き→両親の健康や長寿



◇紅白なます→家の繁栄



◇ブリ→昨年よりも出世できるように



◇えび→長寿



◇タイ→ハレの日に食べる魚の定番



◇ごぼう→細長く幸せに



◇れんこん→将来の見通しがいい



◇里芋→子孫繁栄・夫婦円満

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入つても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



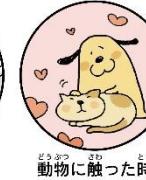
こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

[ホッと一息タイム]

みなさん、長い2学期はどうでしたか？

色々な学校行事があったように、給食でも色々な行事食や献立を出しました。今年も、「食べられなかっただけれど食べられるようになった！」「食べてみたらおいしかった！」など、うれしい言葉をたくさん聞くことができました。

生活習慣を整え、しっかりと手を洗い、楽しい冬休みをすごしてください。

1月8日にみんなが元気に学校に来てくれることを待っています！

