

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取り、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。

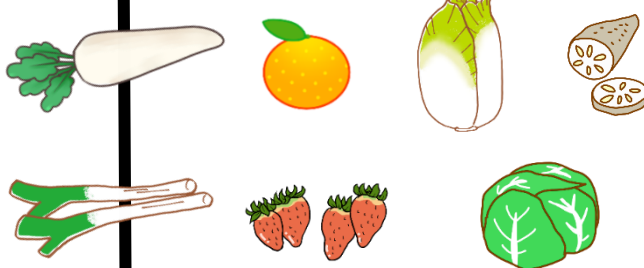
●抵抗力を強める野菜とくだもの●

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・くだもの



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**

冬休みに入っても、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、かせ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。



【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日にみなさんが元気に学校に来てくれることを待っています！

