

給食だより

12月号
大阪市立堀江小学校
令和7年12月1日

今年もあとわずかとなりました。寒くなると空気がかんそうするので、かぜにかかりやすくなります。きそく正しい生活をこころがけて、感染症に負けない体をつくりましょう。

かぜに負けない食生活をしよう

寒さをふきとばす冬の食事

たんぱく質はたっぷりと

寒さに負けない、強いきん肉をつくれます。



脂肪はいつもより少し多めに

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体をあたたかくします。



毎日欠かさずビタミンC

かぜのウイルスを外へ追い出すはたらきがあります。

ビタミンCは、体にたくわえておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。



ビタミンAも忘れずに

口や鼻のねんまくをじょうぶにして、かぜのウイルスが体に入るのをふせぎます。

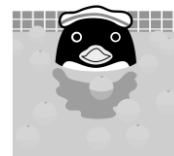
ビタミンAはねんまくを強くするはたらきがあります。



12月の献立より

18日(木)焼きかぼちゃの甘みつけ

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなっていきます。



冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかずに健康にすごせるといわれています。

今年の冬至は12月22日(月)です。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

☆今月のもくひょう☆

かぜなどの感染症を予防するために、一番大切なのはウイルスを体内に入れないこと。そのために有効なのが手洗いです。

石けんを使って、ていねいに洗いましょう。また、しっかり手をふくために毎日ハンカチを忘れずに！

～きれいに手を洗おう～



せいけつなハンカチも忘れずに！