

# きゅうしょくだより

大阪市立長池小学校

令和7年 12月



## かぜをよぼうしよう

今年ものこりわずかとなり、寒さも本かくてきになってきました。かぜをひいたり体調をくずしたりしないように、かぜよぼうやかぜをひいた時の食事についてしょうかいします。



## よぼうポイント

かぜよぼうのためには、石けんでしっかりと手あらいをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事やてき度な運動、十分なすいみんで体調を整えましょう。

## とう冬じ

冬じは、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。この日をさかいに太陽の力がふっ活するとされ、日が長くなっていきます。今年の冬じは、12月22日(月)です。冬じにかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひきにくいといわれています。



19日(金)

「やきかぼちゃのあまみつけ」



## かぜをひいた時の食事

しょうじょうべつ

かぜをひいたら  
水分をしっかりと  
とりましょう



はつ発ねつ  
さむけ寒気



はつ発ねつすると水分とエネルギーがたたくさん消ひされます。水分やエネルギーげんとなるごはんやめんるいなどをとりましょう。

はなみず鼻水  
はな鼻づまり



あたたかいしる物や発かん、さっきん作用のあるねぎやしょうがで体をあたためましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せきのどのいたみ



のどにしげきのあはるものはさけ、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ほきゅうしましょう。

げ下り  
はき気



いちようが弱っているので消化のよいおかゆやぞうすい、スープなどにしましょう。また、味がこいものはさけましょう。