

# きゅうしょくだより

大阪市立長池小学校

令和7年 12月



## 9月のかぜを予ぼうしよう

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、かぜ予ぼうやかぜをひいた時の食事についてこうかいします。



## よ 予ぼうポイント

かぜ予ぼうのためには、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」



## とき しょくじ かぜをひいた時の食事

### しょうじょうべつ

はつ  
発ねつ  
さむ  
寒氣



はつ  
発ねつすると水分とエネルギーがたくさん消されます。水分やエネルギーがなくなるごはんやめんなどをとりましょう。

はなみず  
鼻水  
はな  
鼻づまり



あたた  
温かいしる物や  
はつ  
発かん、さっくん  
さよう  
作用のあるねぎや  
しようがで  
からだ  
あたた  
温めましょう。ビ  
タミンAを多くふ  
くむ食品もとりま  
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  
け  
はき気



いちょうが弱って  
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。

