

給食だよい

志木市立志木第二小学校
令和7年12月号

今年も残すところ、あと一ヶ月。朝晩の寒さも一段と増してきました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザにかかりやすい季節です。手洗い・うがいはもちろん、3食の食事もしっかりとり、免疫力を高めましょう。

また、年末年始は特に食生活が乱れがちになります。規則正しい生活を心がけ、3学期の始業式を元気に迎えましょう。

風邪を予防しましよう

風邪を予防するためには、

- ① ウィルスを体内に入れないこと
- ② 体の抵抗力を高めること

が大切です。下のポイントを参考に、日常の生活を見直してみましょう。



風邪の予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



- 3 外で元気に遊び体力をつける



- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



- 5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

（参考）うがい・手洗いの方法

風邪をひいてしまったら？

十分な予防対策をしても、風邪やインフルエンザにかかることがあります。ひいてしまったら、安静にして悪化させないように気をつけましょう。

かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など



のどがいたい
せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

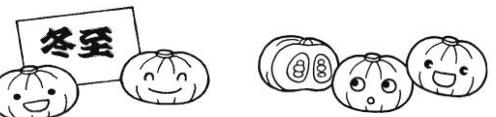


下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など



冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、などの言い伝えがあるからです。

今年の冬至は、12月22日です。ご家庭でもかぼちゃ料理を食べてみてはいかがでしょうか。



年越しそばは、江戸時代頃から食べられていました。由来については…

- ① そばの実が三角形なので邪気を払うため。
- ② そばは細くて長いので長寿になるように、という願いを込めて。
- ③ 細工師が金粉を集めるためにそば粉を使うため、金を集めれる意味など諸説あります。

★★★よい年になりますように★★★