

# 給食だより

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。

## 風邪を予防しましょう

風邪を予防するためには、

- ① ウイ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。

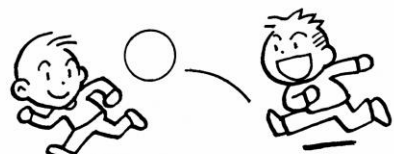


### 風邪の予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



- 3** 外で元気に遊び体力をつける



- 5** 人混みをさけるようにする



- 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



- 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



## 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ってしまうことがあります。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。カレーやしょう油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



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



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のにそば粉を使うため、金を集める意味など諸説あります。

☆☆☆よい年になりますように☆☆☆