

きゅうしょく 給食だよ！

れいわ ねん がつ 令和6年 12月

ながれやましりつにしふかいしょうがっこう 流山市立西深井小学校

あと一か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスやおみそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが感染症です。感染症予防のためにはしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

ぐあい わる とき しょくじ 具合が悪い時の食事のポイント

はつねつ おかん 発熱や悪寒があるとき

たいおん あ 体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源と、水分を多くとることを心がけましょう。



はなみず はな 鼻水や鼻づまりがあるとき

あたた するもの はっかんそくしん さっきんきよう のあるねぎやしょうがをとって、体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを多く含む食品（レバー、牛乳、チーズ、卵など）をとりましょう。



せきやのどの痛みがあるとき

のどごしのよいスープや豆腐料理、ゼリーなどにしましょう。からみや酸味の強いものや熱いものなど、のどを刺激するものは避けましょう。



げり は け 下痢や吐き気があるとき

あじ こ 味の濃いものは避けて、スープやおかゆなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分や塩分の補給も大切です。



とうじ 冬至 ~今年は12月21日です~

とうじ ねん なか ひるま もっと みじか よる もっと なが ひ この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。ゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通が利きますように」という意味があったそうです。



クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。シュトレンなどのドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



し お知らせ ~ご注意ください~

★ 給食の持ち物について ★

○ 給食当番のマスク忘れが多くなっています。給食当番の人は忘れずにマスクを持って行きましょう。

○ はしを忘れる人も増えています。献立表を見て、持ち物を確認する習慣をつけましょう。