

きゅうしょく 給食だよ

れいわ ねん がつ
令和7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1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。

いしき 意識しよう！ ふゆやす 冬休みの生活週間

いしき 意識しよう！ ふゆ やす ちゅう せい かつ しゅう かん 冬休み中の生活習慣

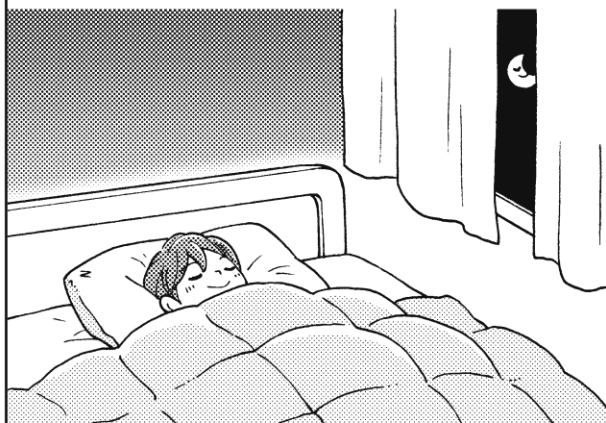
にち しょく た
1日3食をしっかりと食べる



てき ど うん どう
適度な運動をする



はや お はや ね
早起き早寝をする



て あら
手洗い・うがいをする



とうじ ことし がつ にち
冬至 ~今年は12月22日です~

とうじは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。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。



1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。

そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
- ③かぼちゃ ④たまねぎ

かぼちゃは、免疫力を高めくれるカロチン（体内でビタミンAに変わる）を豊富に含みます。このように、寒い冬の感染症予防に効果的です。

©少年写真新聞社2025

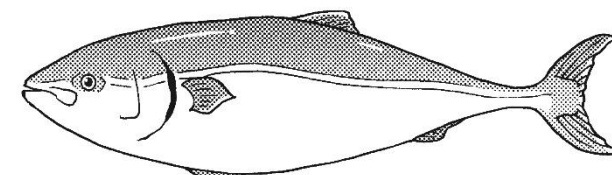


クリスマス

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するなど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。

ふゆ しゅん さかな た 冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。



©少年写真新聞社2025