

きゅうしょく 給食だより

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日



れいわ ねん
令和7年
12月号

ながれやましりつ
流山市立おおたかの森小・中学校

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の食育だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

知っておこう！かぜのおもな症状

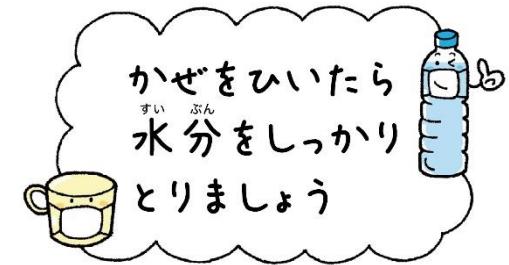


教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



★児童・生徒の皆さんも保護者の方と一緒に読んでくださいね。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

かぜをひいた時の食事

症状別

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品などをとりましょう。

せき・のどの痛み



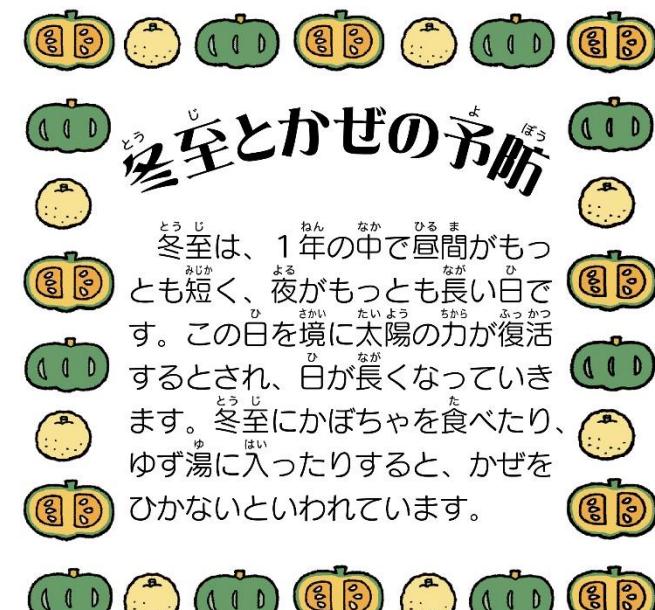
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

12月18日冬至メニュー



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっと短く、夜がもっと長い日です。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、かぜをひかないといわれています。

今年の冬至は12月22日ですが、給食では12月18日の「さばのゆずみそだれ、ゆずゼリー」で皆さんのかぜ予防を応援しています！

