

きゅうしよく

給食だより

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は食育の日



れいわ ねん
令和7年
がつごう
12月号

ながれやましりつ もりしょう ちゅうがっこう
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。かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の給食だよりでは、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

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

くしゃみ



はなみず はな
鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



はつねつ



さむけ



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?



くちなか
口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい



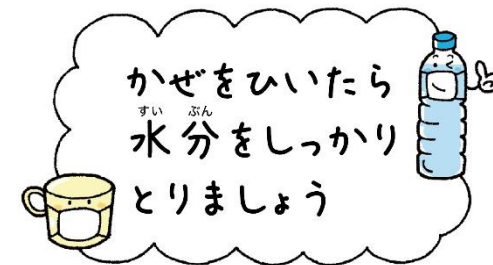
のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい



きょうきみ
今日から君も
うがいの達人!



★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。



かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう

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。



しょうじょうべつ
症状別

かぜをひいた時の食事



はつねつ さむけ
発熱・寒気



はつねつ
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。

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



あたた
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
もとりましょう。

せき・のどの痛み

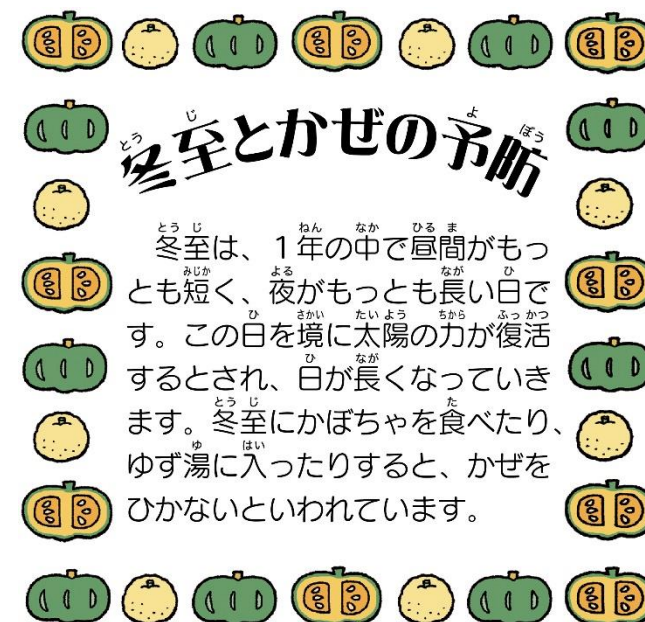


のどに刺激のある
ものは避け、のどご
しのよいゼリーやプ
リン、アイスクリー
ムなどでエネルギー
を補給しましょう。

げり は
下痢・吐き気



いちょう
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。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。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。

12月18日冬至メニュー

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!

