いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2025 年 12月

♪今月の給食目標♪ 寒さに負けない食事をしよう

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。

今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

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。

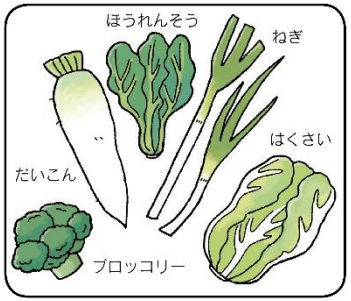
下痢・吐き気

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。

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。

冬においしい野菜を食べよう



休みの日もカルシウムをわすれずに！

日頃より学校給食へのご理解とご協力をありがとうございます。成長期の子どもたちにとって、カルシウムは欠かせない栄養素です。給食では、牛乳や乳製品、野菜、海藻類などを組み合わせ、毎日しっかり摂取できるよう工夫しています。

土日や冬休みなど給食の無い日にも、牛乳・ヨーグルト・小松菜・豆腐など、身近な食品からカルシウムをとれる食事を意識していただけると、より効果的に骨づくりを進めることができます。ご家庭でのご協力をお願いいたします。