

# 12月 給食だより



令和7年

さいたま市立上小小学校

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



## かぜ よぼう しょくせいかつ 風邪の予防と食生活 ~風邪の予防に効果のある栄養素~

### たんぱく質

体内に入ってくる風邪のウイルスをやっつけてくれるのは、血液中の白血球です。白血球の成分は、たんぱく質から作られています。

☆ 肉、魚、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品など

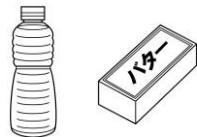


### 脂防(油脂)

脂防は皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。

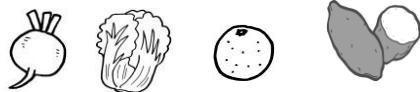
また、ビタミンAやビタミンEの働きを高めてくれる栄養素でもあります。

☆ 植物油、バターなど



### ビタミンC

ビタミンCには、風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。ビタミンCは、体に蓄えておくことができない栄養素のため、毎日欠かさずとりましょう。 ☆ 野菜、果物、いも類など



### ビタミンA

鼻やのどの粘膜を健康に保ち、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。ビタミンAは、油と一緒にすることで体に吸収されやすくなります。

☆ 色の濃い緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど



◎具合が悪くなってしまった場合は、充分な休養とともに、症状に合った食事をとるようにします。

#### かぜのひきはじめ



体が温まるなべものや、真だくさんの煮込みうどんなどがおすすめです。いろいろな栄養素を無理なくとることができます。

#### 熱があるとき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけたやわらかい料理を食べるようしましょう。

#### のどの痛みせきがあるとき



体の温が高くなり、体の中の水分や栄養素が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、こまめに水分を補給します。

12月22日(月)は冬至です

冬至は、一年の中で最も昼の時間が短く、夜が最も長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた昼間の時間が長くなつていくことから、昔は「太陽がよみがえる日」とも考えられていました。昔から「冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると病気にならない。風邪をひかない。」と言われており、寒い冬を元気に乗り切るために大切な食べ物として考えられてきました。

給食では冬至の献立として、18日(木)に「メルルーサのゆずみそかけ」と「かぼちゃのすいとん」を予定しています。ゆずの果汁を使って作るみそだれをかけたメルルーサと、煮るととてもやわらかく、甘くなるかぼちゃを汁に入れたすいとんです。



## なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

からだ あたた  
体が温まるよ!!



## 冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりととて、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

### 早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



### いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



### おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



### 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

