



給食だより 12月号

令和6年11月29日
 北区立稲付中学校
 校長 名取 秀康
 栄養士 大堀亜希子

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崩したりしていませんか。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけ、手洗いやうがいを徹底し、かぜや病気に負けない体をつくりましょう！

12月の給食目標 冬の健康と食生活について考えよう！

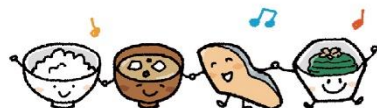
今年のかぜを
ひきま宣言！

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。

12月の行事食について



12月20日 とうじ 冬至

- ・ほうとう
- ・白菜のゆずあえ

今年の冬至は12月21日です。冬至は1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので「太陽がよみがえる日」とも考えられています。

冬至の日には、かぼちゃ（なんきん）などの「ん」の付くものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。

