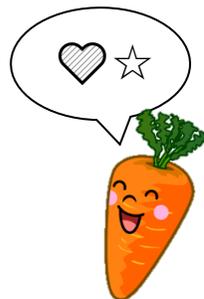




# 食育だより

2024年12月  
五島市立三井楽学校給食センター

今年もあと一か月となりました。今年みなさんにとって、どんな年でしたか？今年の夏は猛暑で、秋も夏日が続きました。しかし、今年の冬は寒くなる予想です。暑かったり寒かったり、変化の多い1年ですね。12月は、寒い冬に少しでも暖かい気持ちになってもらえるよう、給食にハートや星のにんじんを忍ばせます。入っていたら、いいことがあるかもしれませんよ！もしかしたら、にんじん以外もハートや星になっているかも？！給食の中に隠れているハートや星を探して楽しく暖かい気持ちになってくださいね。



## かぜ・インフルエンザの季節です！ 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



### 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。

## 毎月19日は 食育の日

12月の給食目標

楽しい給食時間をすごそう！

予防はしていても風邪やインフルエンザにかかってしまうことはあります。

### 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

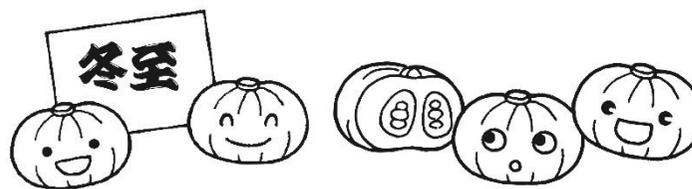


のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

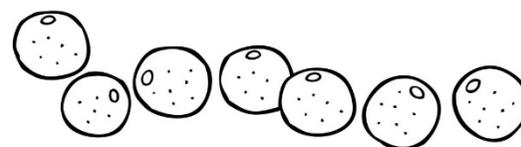


胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。22日の給食には「かぼちゃのそぼろ煮」を出します。

かぼちゃを食べると風邪にかかりにくくなると言われています。しっかり食べてくださいね



12月の  
詳細献立は  
こちらから！

