

12月 給食だよ



令和7年12月 塩沢学校給食センター

かぜやインフルエンザが流行しやすい時期になりました。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、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。

(ご家庭でお子さんと一緒にお読みください)

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう

かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切なことはもちろんですが、食事や睡眠をしっかりとって体の抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体を作る

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



レバー



ほうれん草



うなぎ



にんじん

ビタミンC



いちご



パプリカ



ブロッコリー



キウイフルーツ

じゃがいも



ビタミンE



サラダ油



かぼちゃ



さけ

今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」の付く食べ物を食べて、「運」を呼び込む風習があります。



なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

きんかん

れんこん

