



給食食育だより

12月号

～学校給食を通して「食育」を考えよう～

大田原市立西原小学校
令和4年11月30日発行

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。

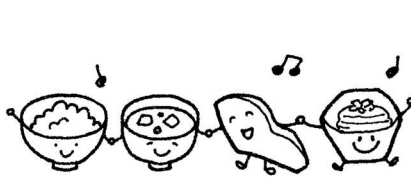
今年のかぜを
ひきま宣言！

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



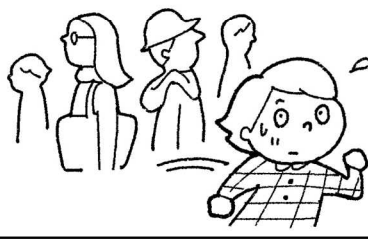
3 十分な睡眠をとる



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。

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

また、発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われていますので、水分補給をしっかりしましょう。



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。

★おうちの方へエプロン週間のお願い★

冬休み中、白衣を衛生的な状態で保管するために、12月19日(月)～23日(金)に給食当番となっているお子様は、エプロンと三角巾を使用しますので、御家庭から持参してください。