

食育だより 12月

令和7年 蓮田市 No.48

今年も残りわずかとなりました。いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、手洗い・うがいを心がけ、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって丈夫な体づくりをしましょう。

～かぜに負けない体づくり～

ウイルスに対する抵抗力・免疫力（体を守る力）を高めることが大切です。
主食・主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい食事を取りましょう。

〇たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高めます。
体の組織をつくり病気やけがに対する免疫機能を高めます。



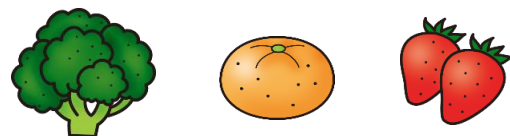
〇ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、
ウイルスや細菌などがからだに入るのを防ぎます。



〇ビタミンC

寒さに対する抵抗力や免疫力を高め、
かぜのウイルスから体を守ります。



◎ウイルスを体に入れない！

- ☆手洗い…食事の前や外から帰ってきたときには、石けんで手を洗いましょう。
- ☆うがい…のどの粘膜についたウイルスや細菌を取り除きます。
- ☆部屋の空気の入れ替え…部屋が乾燥するとウイルスが活発になるので換気・加湿をしましょう。

お知らせ

3学期の給食は1月9日（金）から始まります。

冬至

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる習慣があります。

今年の冬至は
12月22日です。



かぼちゃを食べると、かぜをひきにくくなるという言い伝えがあります。免疫力が上がり、かぜ予防に効果があります。また、冷蔵庫がない時代に長期間の保存ができるかぼちゃはビタミン源としてたいへん重宝しました。



ゆず湯に入ると、邪気を払うことができると考えられていました。埼玉県毛呂山町や越生町は、ゆずの産地で有名です。



～冬休みは **カルシウム不足** に注意！～

給食で毎日飲んでいる牛乳で、1日に必要なカルシウムの1/3を摂取することができます。給食のない冬休みは、カルシウムが足りなくなってしまうかも…。

最近は給食メニューも豊富になりましたが、牛乳だけは変わらず提供しています。カルシウムの摂取の為に、学校給食で習慣化された牛乳の飲用を続けてほしいです。



がっこうはつ
学校発
しよくいく
食育レポート



は す だみなみしょうがっこう へん
蓮田南小学校 編

学級の花壇で野菜を育てています。



さくら学級では、学級の花壇を利用して、野菜を育てています。毎日水やりをかかさず、大切に育てました。秋になり、大きく立派に育ったので、いざ、収穫です！

採った野菜はお家で料理してもらいました。ちょっとピーマンは苦手だったそうですが、自分で育てたので、「おいしかった。」と話してくれました。



冬も
こまめに
水分補給



