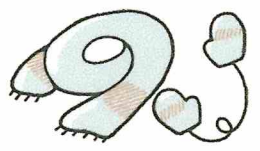


# 給食 12月

令和5年11月30日  
 港区立高輪台小学校  
 校長 細川 力子  
 栄養職員 八代美弥子

今年も残りわずかとなりました。例年より遅めではありますが、寒い日が増えてきました。体調をくずしている人はいませんか。今月の給食だよりでは、かぜなどの病気の予防や体調が悪い時の食事などについて紹介します。



かぜなどの病気の予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

### 知っておこう！ かぜのおもな症状

|       |         |       |
|-------|---------|-------|
| くしゃみ  | 鼻水・鼻づまり | のどの痛み |
| せき・たん | 発熱      | 寒気    |

## 教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン  
 うがいには2種類あるって知ってる？

口の中のバイキンを洗い流す  
 フクフクうがい

のどの奥のバイキンを洗い流す  
 ガラガラうがい

今日から君もうがいの達人！  
 かぜ予防には2つのうがいをしよう！

### 症状別 体調が悪い時の食事

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>発熱・寒気</b><br>水分<br>めん類<br>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。 | <b>鼻水・鼻づまり</b><br>汁物<br>スープ<br>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。 | <b>せき・のどの痛み</b><br>アイス<br>クリーム<br>ゼリー<br>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。 | <b>下痢・吐き気</b><br>おかゆ<br>スープ<br>胃腸が弱っているため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。 |
|---|--|--|--|

### 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。今年の冬至は12月22日です。給食では、22日に、かぼちゃの煮物とゆずを使った野菜の和え物が登場します。

### 冬に美味しい野菜を食べよう

<お知らせ その1>  
 ・昨年度に引き続き、今年度の給食では、港区とゆかりのある自治体からも米を購入しています。12月と1月は岐阜県郡上市産の米が届きます。

<お知らせ その2>  
 ・11月28日(火)に、1年生～5年生の皆さんには、来年度のアレルギー対応についての調査用紙を配布しました。締め切りは12月5日(火)です。ご協力よろしくお願いたします。アレルギーがある人もない人も全員提出です。