12月 給食だより

令和７年度12月号
狛江市立狛江第一小学校

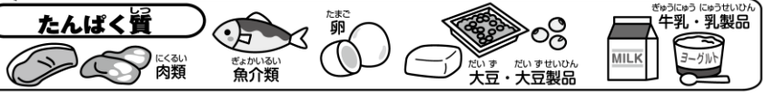
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

あと１か月で今年も終わります。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。インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行る時期でもあります。予防するには手洗い、うがい、運動や睡眠をしっかりととることはもちろん、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。だんだんと寒さが厳しくなるこの時期は、予防にぴったりの食品を食べて、病気に負けないからだを作りましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

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。

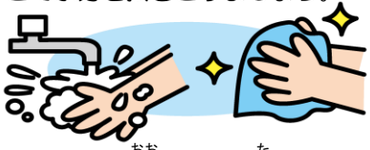
手洗いは感染症予防の基本です！

手洗いのポイント

石鹸をつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は、念入りに洗いましょう。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭きとりましょう。



冬至は、１年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、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」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

大みそかに食べる年越しそば

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は「そばが、細く長くのびるため、寿命をのばし、家運をのばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

冬休みの食生活～10のポイント

た 食べ過ぎにきをつけよう	の 飲み物は甘くないものを選ぼう	し しっかり手を洗ってから食事をしよう	い 1日3食規則正しく食べよう（朝 昼 夕）	ふ 冬が旬の食べ物をとろう	ゆ ゆっくりかんで食べよう（かむかむ）
や 野菜をたっぷり食べよう	す すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう	み みんなで食卓を囲む機会をつくろう	を おやつは時間と量を決めてとろう		

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

12月から、狛江市の給食でこま丼リレーがはじまります！お楽しみに！