

# きょうしょくだより12月

令和7年11月28日  
墨田区立二葉小学校  
校長 由良 隆

ことし  
今年もあっという間に、残り1か月となりました。年末年始は楽しい行事がたくさんあるので、寒さに負けず元気に過ごしたいですね。しっかりと栄養や睡眠をとって、日頃から丈夫な体づくりを心がけ、寒い冬をのりきりましょう！

## まからだ かぜやウイルスに負けない体をつくろう

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などにも多く含まれています。



## かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



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。

鼻水・鼻づまり



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。

せき・のどの痛み



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。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので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。

# 1月22日は冬至です！

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。



## かぼちゃとシンデレラ



**かぼちゃ**…かぼちゃに多く含まれているビタミンAやカロテンにはかぜを予防する効果があります。



**ゆず**…さわやかな香りにはリラックス効果があり、血行を促進して冷えをやわらげてくれます。

## 牛乳の栄養

ふゆやす ぎゅうにゅう ぱい  
冬休みは牛乳モ～！杯！

給食がない冬休みには、カルシウムの摂取量が減るというデータがあります。意識してカルシウムをとりましょう！牛乳が飲めない人、苦手な人は、魚や豆製品、野菜など他の食材からカルシウムをとりましょう！



成長期にとりたい  
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

## 〈お知らせ〉

\*1月からお弁当給食が始まります。

\*冬休み前の給食は1月24日(水)までとなります。

\*給食最終日に当番が給食白衣を持ち帰ります。洗濯後、ご家庭での保管をお願いいたします。

\*年明けは、1月9日(金)からお弁当給食が始まります。

