

# きゅうしょくだよい12月

令和7年11月28日  
墨田区立二葉小学校  
校長 由良 隆

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、寒い冬をのりきりしましょう！

## かぜやウイルスに負けない体をつくろう



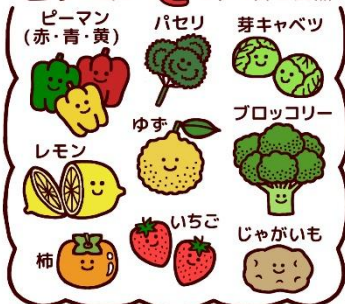
ビタミンACEで抵抗力をつけよう！

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。

### ビタミンAを多く含む食品



### ビタミンCを多く含む食品



### ビタミンEを多く含む食品



## 症状別 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。

12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わしがあります。



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

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

\*12月からお弁当給食が始まります。

\*冬休み前の給食は12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。

