

# 給食だより 12月号

令和6年11月30日

日光市立今市第三小学校

今年も残すところあと1か月となりました。これからますます寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルスなどへの予防対策も必要になってきます。病気に負けない体を作り、今年を元気に締めくくりましょう。

## かぜをひくのは、どうして？

かぜは、ウイルスや細菌が鼻やのどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとってかぜを予防しましょう。



### 症状別かぜをひいたときの食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
 <p>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。</p>	 <p>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あたためましょう。ビタミンがたくさん入っている食べ物を取りましょう。</p>	 <p>のどに刺激のあるものはやめて、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	 <p>胃腸が弱っているため消化の良いおかゆや雑炊、スープなどを食べましょう。味の濃いものも避けましょう。</p>

### 冬至かぼちゃ

今年の冬至は12月21日



冬至は、一年で一番昼が短い日です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃは、カロテンなど体の調子を整え、抵抗力を高めてくれる栄養素が多く含まれています。昔の人は、保存性のよいかぼちゃを、夏から大切にとっておいて、寒さが厳しくなる冬至の日になると、病気になるまいとしていたのです。



### こんげつ ちさんちしょうしょくざい ~今月の地産地消食材 はくさい~

白菜は、11月~2月が旬の冬を代表する野菜です。白菜の主な成分は水分ですが、かぜを予防してくれるビタミンCや血圧を下げる働きのあるカリウム、骨や歯のもとであるカルシウム、マグネシウムなどの栄養が、微量ながらもまんべんなく含まれています。また、消化を良くしたり、血栓ができるのを防いだりする働きがあります。17日火曜日にすき焼き風煮として提供します。