

# きゅうしょく がつ 給食だより 12月

令和7年11月25日  
日光市立今市第三小学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。これからますます寒さが厳しくなります。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロ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。

## (12月の給食目標) 寒さに負けない体を作ろう!

かぜなどの感染症の予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、  
手洗い、そして規則正しい生活が大切です。



<p><b>ビタミンACEで 抵抗力をつけよう!</b></p> <p><b>A C E</b></p> <p>のどや鼻の粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが、ビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。</p>	<p><b>からだ 体をあたためよう!</b></p> <p>からだ 体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源の肉・魚・豆腐が食べられ、体もあたたまる鍋料理は冬のおすすめです。</p>	<p><b>てあら 手洗いをしっかりと!</b></p> <p>かぜの予防の第一は、ウイルスを体内に入れないことです。そのため、手洗いはとっても効果的な予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。</p>	<p><b>きそくただ 規則正しい生活を!</b></p> <p>つか 疲れがたまるとからだ の抵抗力がダウンします。朝夕の食事を決まった時間にとて生活リズムをつくり、はやねはやおこころ 早寝早起きを心がけましょう。</p>
--	--	---	--



冬至は、一年で一番短い日です。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。かぼちゃには体の調子を整えるカロテンなど、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食べると病気にならないとしていたのです。給食では、12月22日にかぼちゃのみぞ汁として提供する予定です。

## 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。給食では、12月16日のすき焼き煮として提供する予定です。