

食育だより 12月

令和7年 蓮田市 No.48

今年も残りわずかとなりました。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。かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、手洗い・うがいを心がけ、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって丈夫な体づくりをしましょう。

～かぜに負けない体づくり～

ウイルスに対する抵抗力・免疫力（体を守る力）を高めることが大切です。
主食・主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい食事を取りましょう。

〇たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高めます。
体の組織をつくり病気やけがに対する免疫機能を高めます。



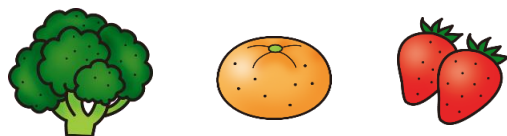
〇ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、
ウイルスや細菌などがからだに入るのを防ぎます。



〇ビタミンC

寒さに対する抵抗力や免疫力を高め、
かぜのウイルスから体を守ります。



◎ウイルスを体に入れない！

- ☆手洗い…食事の前や外から帰ってきたら、石けんで手を洗いましょう。
- ☆うがい…のどの粘膜についたウイルスや細菌を取り除きます。
- ☆部屋の空気の入替え…部屋が乾燥するとウイルスが活発になるので換気・保湿をしましょう。

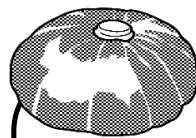
お知らせ

3学期の給食は1月9日（金）から始まります。

冬至

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長くなります。この日は、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる習慣があります。

今年の冬至は
12月22日です。



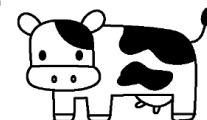
かぼちゃを食べると、かぜをひきにくくなる
という言い伝えがあります。免疫力が上がり、
かぜ予防に効果があります。また、冷蔵庫が
ない時代に保存がきくかぼちゃはビタミン源
として重宝な野菜でした。



～冬休みは **カルシウム不足** に注意！～

給食で毎日飲んでいる牛乳で、1日に必要なカルシウムの1/3を摂取することができます。給食のない冬休みは、カルシウムが足りなくなってしまうかも…。

最近は給食メニューも豊富になりましたが、牛乳だけは変わらないおいしさを提供しています。カルシウム摂取の為に、学校給食で習慣化された牛乳飲用を続けてほしいです。



がっこうはつ
学校発
しよくいく
食育レポート



は す だみなみしょうがっこう へん
蓮田南小学校 編

学級の花壇で野菜を育てています。



さくら学級では、学級の花壇を利用して、野菜を育てています。毎日水やりをかかさず、大切に育てました。秋になり、大きく立派に育ったので、いざ、収穫です！

採った野菜はお家で料理してもらいました。ちょっとピーマンは苦手だったそうですが、自分で育てたので、「おいしかった。」と話してくれました。



冬も
こまめに
水分補給



