

12月 給食だより

2025.12月
宇城市
学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。だんだんと寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたら、体調をくずしたりしていませんか？風邪を予防して寒い冬を乗り越えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう！



栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

● 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質



体力をつける

魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品

ビタミンA



のどや鼻などの粘膜を保護する

ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草

ビタミンE



血行をよくする

アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ

ビタミンC



免疫力を高める

野菜 いも類 果物

手洗いは 感染症予防 の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



りゅうすい 流すでしっかりと洗い流し、せいけつ 清潔なタオルなどで水分をふと拭き取りましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) べすぎに気をつけよう



の (飲) み物は甘くないものを選ぼう



し っかり手を洗ってから食事をしよう



い (1) 日 3 食、規則正しく食べよう



ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう



ゆ っくりよくかんで食べよう



や さい (野菜) をたっぷり食べよう



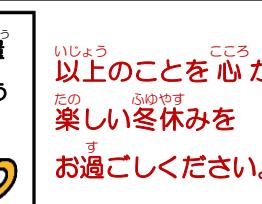
す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう



み んなで食卓を囲む機会をつくろう



を (お) やつは時間と量を決めてとろう



いじょう 以上のことを行なって、たのやかに楽しむことを心がけて、お過ごしください。



年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

