

# 12月 給食だより



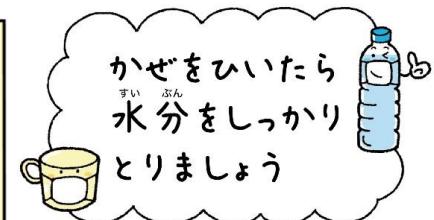
越前市北新庄小学校

## かぜ 風邪など 感染症に負けない体をつくろう!



かぜの予防は日常生活を見直すことが重要です。早寝・早起きをして3食のバランス良い食事をすること、日中は運動することなど、規則正しい生活は、免疫を高めることができます。くしゃみやせき、鼻水など軽い症状が多いときも油断すると肺炎になったり、気管支炎になったり、別の病気へとつながることがあります。「たかが、かぜ…」と軽く考えて無理をしないように気をつけて生活しましょう。

### ★予防のポイント★



発熱や下痢の症状が出ていた時は、体から多くの水分が失われています。水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分をとりましょう！

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は  
12月21日です。



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。冬至をすぎると少しずつ日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃやあづきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習があります。



やってみよう

### しょくいく 食育チャレンジ！

下の食べ物をはたらきによって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けてみましょう。色鉛筆を使って、赤のグループは赤色、黄のグループは黄色、緑のグループは緑色で囲みましょう。



食べ物のグループがわかるかな？分らない食べ物は、こんだて表を見てね。3つのグループのそろった食事を心がけましょう。



### 《こたえ》

赤のグループ: さかな、だいず、たまご、ぎゅうにゅう、わかめ

黄のグループ: ごはん、じゃがいも、うどん、食パン

緑のグループ: キャベツ、かぼちゃ、トマト、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、みかん

