

12月 給食だより



越前市大虫小学校

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、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★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、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、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、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。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

やってみよう

食育チャレンジ!

下の食べ物ははたらきによって「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? わからない食べ物は、こんだてをみてね。3つのグループのそろった食事を心がけましょう。



グループ分けのヒント

赤のグループ: さかな、たまご、食パン

黄のグループ: だいず、かぼちゃ、みかん

緑のグループ: ほうれんそう、わかめ、たまねぎ

《ヒント》