

# 12月 納食だより

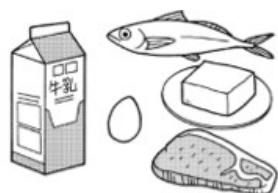
南相馬市立小高小学校  
令和7年11月28日

早いもので今年も残りわずかとなりました。冬は寒くて乾燥する日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとて生活リズムをととのえましょう。

## かぜ予防で大切なのはバランスのよい食事！

### たんぱく質

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足すると体力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。



### ビタミンA

かぜのウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



### ビタミンC

ビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、さつまいもやじゃがいもなどに多く含まれています。



## もしもかぜをひいてしまったら…

### ひきはじめは体をあたためるもの

たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれている食品を使った体をあたためるもの食べましょう。豚汁やけんちん汁、なべ料理などは栄養バランスもよく、体もあたたまります。ほかにしょうがやねぎ、にんにくなどの食品には発汗作用があるのでおすすめです。



### 熱が出たら水分をたっぷりとりましょう

固形物を食べたくない場合でも、水分はたっぷりとりましょう。適度な水分を補給していないと、体は脱水症状を起こしてしまうことがあります。牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料やスープ類など飲みやすいものを十分にとりましょう。



冬至(とうじ)は1年のうちで一番短くなる日のことです。その年によって違いますが、12月22日ごろになります。今年は**12月22日が冬至**です。昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗り切りましょう。

17日の給食には「冬至かぼちゃ」が登場します。



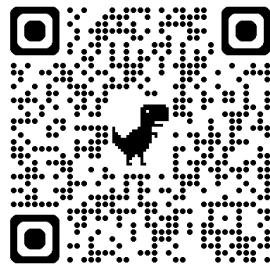
### 小学校ホームページを ぜひご覧下さい。



小学校ホームページでは、日々の給食の紹介、月ごとの掲示、食に関する指導、おすすめの給食メニューなどのレシピを公開しています。ぜひご覧下さい。



小高小ホームページ



給食・食育コーナー

# 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒を起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



©少年写真新聞社2024



## 早起きして朝の光を浴びると

体内時計は、地球のリズムより1時間長い約25時間周期で動いており、このズレを調節するのが、朝の光です。朝の光を浴びることで、体内時計が24時間にリセットされ、生活リズムが整ってきます。



## 睡眠リズムが不規則になると

年齢が低いとイライラするなど攻撃性に現れ、年齢が高いと無表情で「うつ」傾向が現れるなど、「心の健康」を害することが多くなります。

## 朝ごはんを食べると

### ①エネルギーチャージ

午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を体と脳に補給することができます。

### ②アイドリングスタート

体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。

### ③すっきり快便

噛むことで脳に刺激が与えられ、腸も動き始めて朝の排便につながります。



## 昼間にしっかり体を動かすと

昼間、活発に遊んだり運動したりすると、おなかが空き、食が進みます。

また、昼間の疲れで早く眠たくなり、ぐっすり寝ることができます。

