

きゅうしょく

がつごう

# 給食だより 12月号

藤支発 528号

令和7年11月26日

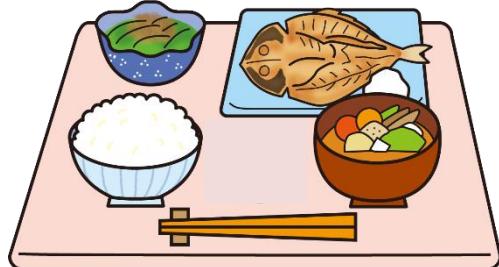
大阪府立藤井寺支援学校

校長 高田 清将

ことし  
今年もあと1か月となりました。今年は、みなさんにとってどのような年でしたか。  
さむ  
また、寒さも日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜやインフルエンザなどの  
かんせんしょう  
感染症にかかりやすくなっています。感染症予防のためには、手洗い、うがいを行  
かんせんしょうよぼう  
い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過  
えいよう  
ごしましょう。

## さむ ま しょくせいかつ 寒さに負けない食生活

げんき ふゆ す  
元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で次のことに気をつけましょう。



にち 1日3食、栄養バランスがととのつ  
しょくじ  
た食事をとりましょう。



がいしゅつご しょくじ まえ  
外出後や食事の前などには、石けんを  
つか てあら  
使ったていねいな手洗いや、うがいを  
しましょう。



そと うんどう  
外で運動をしたり、遊んだりして体  
うご  
を動かしましょう。



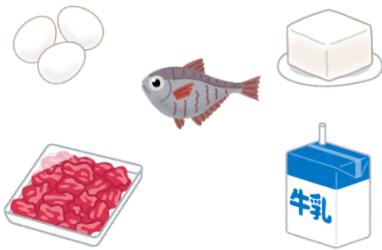
はやねはや お こころ  
早寝早起きを心がけて、十分な睡眠  
じかん  
時間をとりましょう。

かぜ予防のために

## えいようそ とりたい栄養素

### たんぱく質

たんぱく質は、抵抗力を高めてエネルギー源になります。魚や肉、豆腐、卵、牛乳などに多く含まれています。



### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。



### ビタミンC

ビタミンCは、老化や病気の原因となる体の活性酸素（サビつき）の働きを抑えたり防いだりする強い抗酸化作用があります。野菜やじゃがいも、果物などに多く含まれています。



ことし  
今年は 12月22日  
とうじ  
冬至

とうじ  
冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。

むかし  
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。また、「ん」がつく食べ物を食べると運に恵まれるといわれています。  
とうじ  
冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。

### かぼちゃ



### ゆず湯



### ん がつくたべもの

|      |        |      |
|------|--------|------|
| れんこん | う(ん)どん | なんきん |
|      |        |      |
| ぎんなん | にんじん   | きんかん |
|      |        |      |