

きゅうしょく 給食だより 12月号

がつこう

藤 支 発 528号

令和7年11月26日

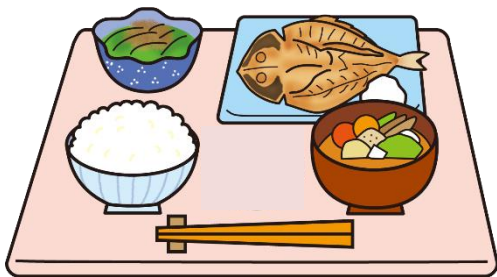
大阪府立藤井寺支援学校

校 長 高 田 清 将

今年もあと1か月となりました。今年、みなさんにとってどのような年でしたか。
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
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
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
ごしましょう。

さむ ま しょうせいかつ 寒さに負けない食生活

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。



1日3食、栄養バランスがととの
いた食事をとりましょう。



外出後や食事の前などには、石けんを
使ったていねいな手洗いや、うがいを
しましょう。



外で運動をしたり、遊んだりして体
を動かしましょう。



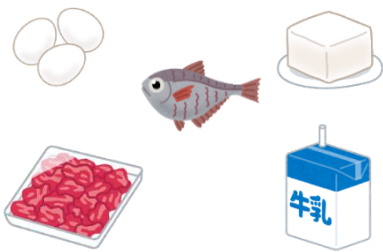
早寝早起きを心がけて、十分な睡眠
時間をとりましょう。

よぼう
かせ予防のために

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 がつ にち
今年は 12月22日

とうじ
冬至

とうじ ねん なか ひるま みじか よる
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 とうじ た ゆ はい
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、かせ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 ふうしゅう たの
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



ぎんなん



う(ん)どん



にんじん



なんきん



きんかん

