



がつこうきゅうしょく

12月号 給食だより

平成 30 年 11 月 22 日発行
大阪府立西淀川支援学校

まもなく12月に入り、ぐんと寒くなります。今年も残すところわずかと
なります。冬を迎えて季節の変わり目や気温の変化、乾燥で体調を崩しや
すくなり、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る
時期となります。風邪や感染症にかからないよう、日ごろから寒さ
に負けない身体を作りや手洗い、うがい、こまめな水分補給を行い
ましょう！

かぜ よぼう
風邪を予防するポイント！しょくじ うんどう すいみん
食事・運動・睡眠

食事は楽しく食べていますか？また好きなものは
たくさん、苦手なものは少なめに・・・など偏っ
てはいませんか？エネルギー源となる主食（ごはん・パン・麺）だけでなく、一緒に抵抗力を高め
るたんぱく質（肉・魚・卵・大豆など）や免疫力
を高めるビタミンC（野菜や果物）、のどや鼻の
粘膜を保護するビタミンA（うなぎ、
レバー、緑黄色野菜）を含む
食品を食べましょう。



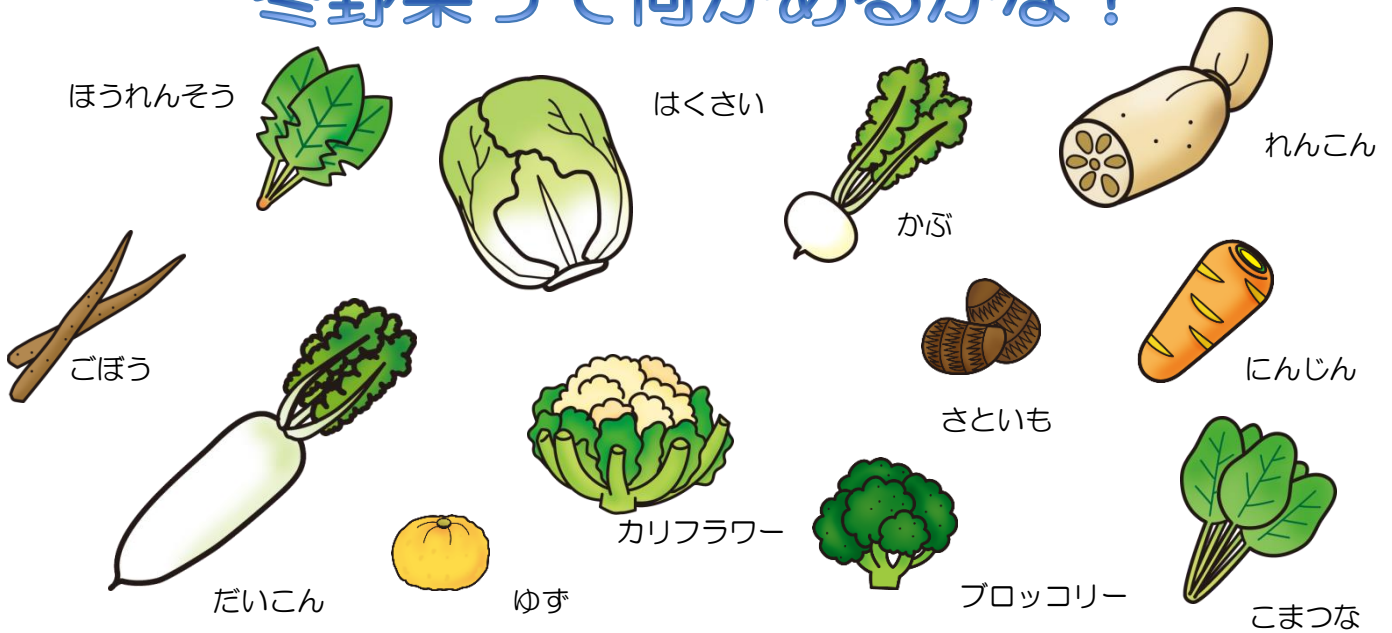
しっかり睡眠をとって、
身体をやすませましょう。

布団から出にくくなる季節で
もあります。学校に遅れないよ
うに注意も必要です。



寒くなるとなかなか動き
たくなり、外に出な
くなりがちですが、身体
を動かすことで、身体を
温めましょう。

ふゆやさい なに 冬野菜って何があるかな？



なべ えいよう ふゆやさい た からだ あたた
お鍋などで、栄養たっぷりの冬野菜を食べて身体を温めましょう♪

がつ ぎょうじ 12月の行事について



がつ にち とうじ
○12月22日 冬至

とうじ 1ねん なか ひる じかん もっと みじか ひ むかし とうじ た
冬至とは、1年の中で昼の時間が最も短くなる日です。昔から、冬至にはかぼちゃを食べ
たり、ゆず湯（風呂）にはいたりするとかぜをひかないなどと伝えられていました。なぜ
なつやさい ふゆ た き お ちょうきほそん
夏野菜のかぼちゃを冬に食べていたのかというと、切らずに置いておけば長期保存ができ、
やさい すく ふゆ ほそん きちよう げん
野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたそうです。また、
ゆず湯（風呂）にはいり身体を温め、風邪予防をしていたようです。冬至の日に昔から伝わ
る風習を実践してみましょう。



がつ にち おおみそか
○12月31日 大晦日



ねん お ひ おおみそか おおみそか としこ た ゆらい せつ
1年の終わりの日を大晦日といいます。大晦日には、年越しそばを食べる由来はいろいろな説
があります。一説には、そばの細く、長い形が長寿につながると考えられたため、長生きを願
って食べるようになったといわれています。