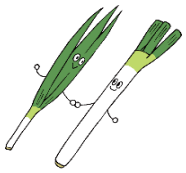
金成支援学校　令和8年度　12月号

食育＆給食だより

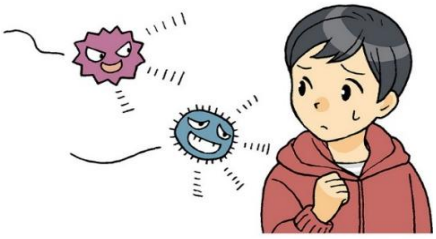


（おうちの人と一緒に読んでね）

かぜをひきやすい季節です

冬は気温が低く、空気が乾燥するため、かぜをひきやすくなります。かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、外から帰った時や、食事の前の手洗い・うがいを習慣にすることが大切です。

寒い冬を元気に過ごしましょう。



かぜ予防のポイント

石けんでの手洗い・うがいをしよう



食事でしっかり栄養をとろう



十分な睡眠をとろう



適度な運動をしよう



かぜをひいた時の食事

熱がある時

野菜スープ・卵がゆ

熱で水分やエネルギーが消費されるので、水分をしっかりとり、たんぱく質やビタミン類を補給します。

のどが痛い時

プリン・茶わん蒸し・バナナ

のどに刺激のあるものを避け、少量でも栄養価の高いプリンやゼリー、バナナなどの果物を食べましょう。

下痢をしている時

おかゆ・うどん・スープ・卵とじ

脂質や糖分の多いものは避けて、やわらかく煮た主食や主菜、汁物などの、消化によいものを食べます。

今年の冬至は12月22日



冬至は、1年の中で昼がもっとも短くなり、夜がもっとも長くなる日です。この日を過ぎると少しずつ、日が長くなっていきます。冬至の日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、病気にならないなどといわれています。