

12月

きゅう しょく 給食だより

令和7年12月 川西学校給食センター



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

今年も残すところあとひと月となりました。体調を崩さないように規則正しい生活習慣とバランスの良い食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。



めんえきりょく

かんせんしょうよぼう

免疫力アップで感染症予防！



私たちの体は免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。

免疫力とは…人の体がそもそも持っている『病気と闘う力』のこと

免疫力が高い人は病気にかかりにくく、かかっても早く回復すると言われています。



はやね はやお あさ めんえきりょく 早寝・早起き・朝ごはんで免疫力アップ！



せいかつ 生活リズムが整う
ととの
とウイルスや細菌
さいきん
たい ていうりょく
に対する抵抗力も
たか 高まります。

あさ めんえきりょく 朝ごはんで免疫力アップ！



免疫力を高めるには、栄養バランスの良い食事を3食きちんと食べることが大切です。その中でも特に重要なのが『朝ごはん』です。朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり免疫力がアップします。朝ごはんを食べないと体温は低いままです。体温が1°C下がると免疫力が約30%低下すると言われています。

Q どんな朝ご飯を食べればいいの？



A 理想は、4つの皿（主食・主菜・副食・汁物）が揃ったメニューです。足りない皿がある場合は、少しづつステップアップていきましょう。

これから季節は、具沢山の汁物がおすすめです。体が温まって血行がよくなり、食欲がでます。