

2025 年

# 12月 給食だより



今年も残すところ 1 か月になりました。

本格的な冬の季節を迎え、冷え込みも一段と厳しくなり体調を崩しやすくなる時期です。バランスのよい食事と規則正しい生活で寒さや感染症に負けない体をつくり、元気に冬休みが迎えらるよう過ごしましょう。

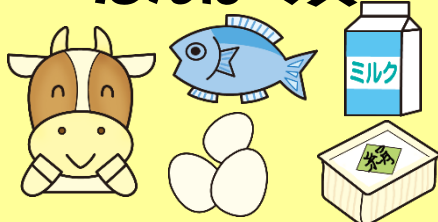
## 12月の給食目標

### 寒さに負けない食事をしよう

寒い冬は、かぜなどの感染症が流行する時期です。かぜを予防するためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べて、体の免疫力や抵抗力を高めておくことが大切です。

### かぜを予防する食べもの(栄養素)

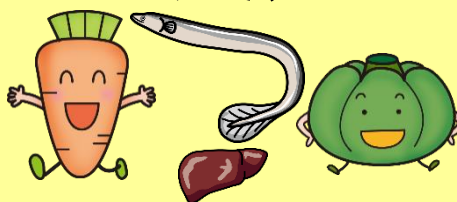
#### たんぱく質



肉・魚・卵・大豆・乳製品

免疫力を高めたり、体温を保ったりする働きがあります。筋肉や血液など丈夫な体をつくるもとにもなります。

#### ビタミン A



緑黄色野菜・うなぎ・レバー

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスや細菌が体に入ってくるのを防ぎます。

#### ビタミン C



野菜・果物・いちも

細菌やウイルスに対する抵抗力を高めたり、寒さのストレスから体を守ったりします。

### 寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、バランスのよい食事だけでなく規則正しい生活習慣を身に付けることも大切です。適度な運動で体を動かし、十分な睡眠で体をしっかり休めましょう。また、手洗いやうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

