

つうしん EAT通信 12月



れいわ ねん 令和7年(2025年)
わかやましりつはちまんだいしょうがっこう
和歌山市立八幡台小学校

しよくじ お っ た
～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

ふゆ 冬になると、気温が低くなり、空気が乾燥してきます。

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になります。

わたし からの めんえきりよく ていこうりよく てい か
私たちの体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜや
インフルエンザにかかりやすくなります。



よ ぼう かぜを予防するためには、「一日三食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること」

てきど うんどう 「適度な運動をすること」、「十分なすいみんをとって休養すること」などが大切です。

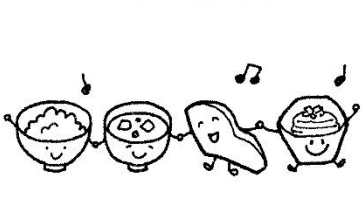
ことし
今年はかぜを
せんげん
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

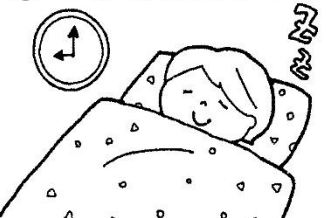
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



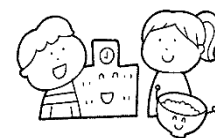
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

しよくご しず やす
「食後は静かに休もう」



- ☆ 食後に休養が必要なことを知ろう。
- ☆ 休養の時間の過ごし方を考えよう。



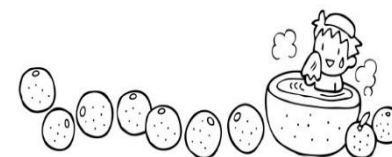
こううん よ とうじ た
幸運を♡呼びこむ冬至の食べもの

ことし とうじ がつ にち
今年の冬至は、12月22日です。

とうじ ねん
冬至は、1年のうちでもっとも昼の時間が短く、

よる じかん なが ひ
夜の時間が長い日です。冬至をすぎるとだんだんと

ひる じかん なが
昼の時間が長くなっていきます。



とうじ には、がぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといふふうしゅう
冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといふ風習があります。

かぼちゃは、からだの中でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンC

しよくもつせんい えいよう りよくおうしよくやさい
食物繊維などの栄養たっぷりの緑黄色野菜です。

かぼちゃは、「なんきん」とも呼ばれ、「ん」がつきます。

とうじ 冬至に「ん」がつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えがあります。



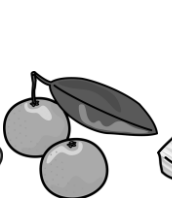
なんきん



にんじん



れんこん



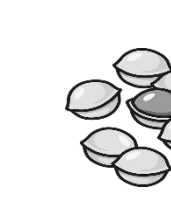
きんかん



かんてん



うどん



ぎんなん

～うちのひとといっしょにみてくださいな～

