

つうしん がつ EAT通信12月

れいわ ねん ねん
令和6年(2024年)
わか や ま し り つ に し わ き し ょ う が っ こ う
和歌山市立西脇小学校

~**食事はおちついてよくかんで食べましょう**~



はやいもので今年も残りわずかとなり、寒さも本格的になってきました。

寒くなると空気が乾燥して風邪やインフルエンザなどが流行してきます。

バランスのとれた食事、十分な睡眠、保温、手洗い、規則正しい生活で

予防して、元気に新しい年をむかえましょう。

~**風邪をひいてしまったら**~



発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

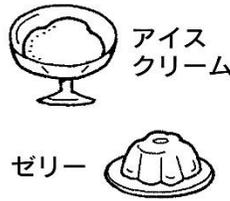
下痢・吐き気



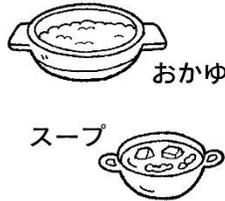
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

☆**うちのひとといっしょにみてくださいね!**

今月の給食目標「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

~**12月の行事と行事食**~

冬至・・・1年で一番昼が短い日です。



かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

かぼちゃにはビタミンAやカロチンが豊富に含まれていて、

風邪の予防に効果的です。かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存

ができるので冬に栄養をとるための昔の人の知恵でもあります。

ゆずの香りが血液のめぐりをよくし、リラックス効果があるため、からだがあたたまりやすくなります。

大みそか・・・1年の最後の日のことです。「年越しそば」を食べる

風習があります。「そばのように細く長く生きられるように」

との願いがこめられています。

