



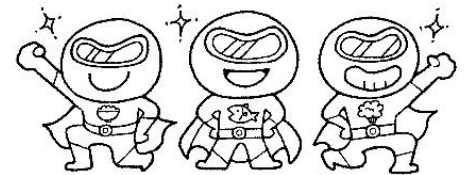
# 給食たより

令和6年度  
さいたま市立海老沼小学校  
お子さんと一緒にご覧ください

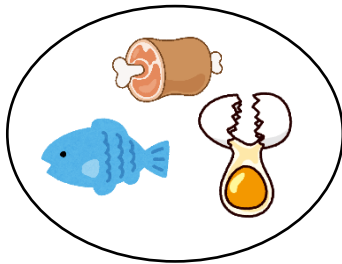
かぜが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけることが大切です。また、食事の前には手洗い・うがいを徹底して習慣づけるようにしましょう。寒さに負けない体を作るために、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

## 免疫力を高める栄養素！

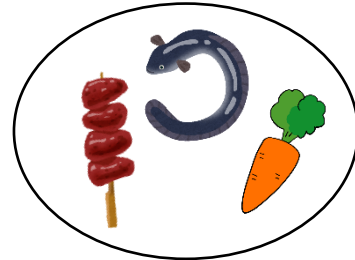
- たんぱく質・・・基礎体力をつけて、抵抗力を高めます。
- ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護します。
- ビタミンC・・・ウイルスの侵入を防いで、免疫力を高めます。
- ビタミンE・・・内臓の老化を防ぎ、血液の流れを良くします。



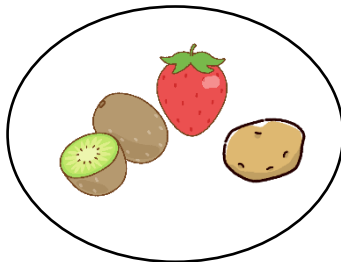
たんぱく質を多く含む食品



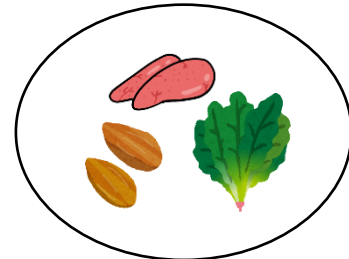
ビタミンAを多く含む食品



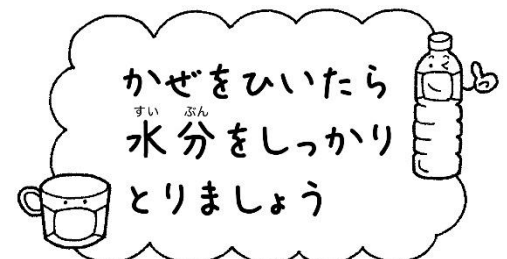
ビタミンCを多く含む食品



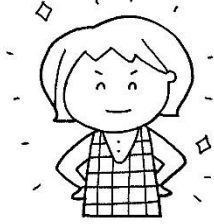
ビタミンEを多く含む食品



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水やお茶、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



# 寒さに負けない生活習慣を心がけよう

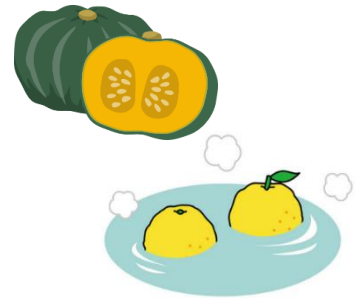


冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

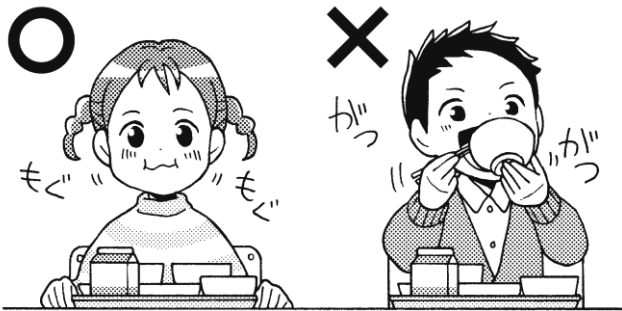


## 今年の冬至は12月21日です♪

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ること、かぜをひかないといわれています。給食では、12月19日(木)に冬至の献立を提供します。かぼちゃをねりこんだすいとん汁を提供します。お楽しみに♪



## 食べ物で窒息しないために自分でできること

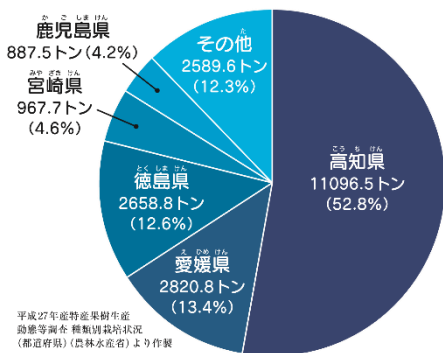


よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

©少年写真新聞社2024

## 食育クイズ

No.009



このグラフはある果実の都道府県別の出荷量です。この果実は何でしょう？



冬至にこれを浮かべたふるに入るよ

- ①ゆず ②りんご ③レモン

## 答え ①ゆず

No.009



ゆずは高知県や愛媛県、徳島県などの四国地方で多く生産されています。全体の約半数が高知県産です。ゆずは香りがよく、昔から皮や果汁を用いて、汁物や煮物などのさまざまな料理に使われています。冬至は1年で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日にゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。

