



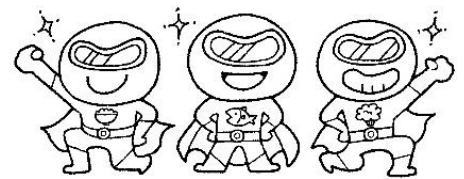
給食たより

令和 7 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

例年よりも少しはやい時期からインフルエンザが流行していますね。インフルエンザや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。マスクの着用も有効です。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。

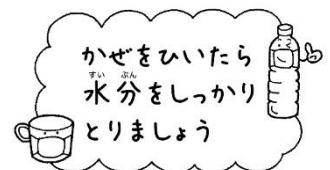
免疫力を高める栄養素！

- 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 さかな 肉類 たまご	ビタミンCを多く含む食品 キウイフルーツ いちごじゃがいも
ビタミンAを多く含む食品 レバー うなぎ にんじん	ビタミンEを多く含む食品 アーモンド たらこほうれん草

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。



給食の牛乳を飲もう！！

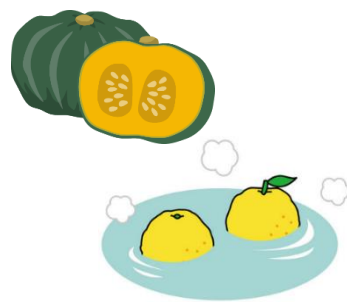


理由① 寒くなってきた、牛乳の残食が増えています。夏に比べて汗をかかなくなる冬は、ノドの渇きを感じにくく、飲み物を飲む量が少なくなりやすいです。しかし、飲み物を飲む量が少なくなると、のどが乾燥して、ウイルスや細菌に対する体の防衛機能が低下します。高い防衛力を維持するためにも、飲み物をしっかり飲みましょう！

理由② こどもから大人になる途中で一番カラダが成長する時期を「成長期」と言います。この成長期には骨の成長が活発で、ぐんぐん身長が伸びることはよく知られていますね。健康で丈夫な骨の成長にはカルシウムがかかせません。骨の丈夫さを表す「骨量」は20歳を超えるとなかなか増やすことができないと言われています。20歳以降の大人は少しずつ減っていく骨量をいかに維持していくか、頑張らなくてはなりません。みなさん、今のうちに牛乳を飲んで「カルシウム貯金」をしましょう！！

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 ひには、かぼちゃを^た食べたり、ゆず湯^{ゆず はい}に入ること、かぜをひかないといわれています。給食^{きゅうしょく}では、12月18日(木)に冬至の献立^{けんりつ}を提供します。かぼちゃをねりこんだすいとん^{すいとん}を作ります。真^まにもかぼちゃ^{かぼちゃ}を使^{つか}います♪魚^{さかな}にかけるたれは、ゆず果汁^{かじゅう}を使^{つか}ってゆずみそ^{みそ}を作ります♪冬至^{とうじ}を先取り^{さきど}する献立^{けんりつ}をお楽しみに！



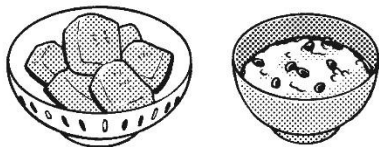
むかし つた ぎょう じ たい せつ 昔から伝わる行事を大切にしよう

とう じ 冬至

とうじ 冬至は、いちねんじゅう ひる ま 一年中で昼間^{ひるま}がもっとも短く、夜^{よる}がもっとも長い日^ひです。この日^ひを境^{さかい}に昼間^{ひるま}が長くなっていくことから、太陽^{たいよう}がよみがえる日^ひとも考えられています。かぼちゃや小豆^{あずき}がゆ^{あずき}を食べたり、ゆず湯^{ゆず はい}に入ったりする風習^{ふうしゅう}があります。

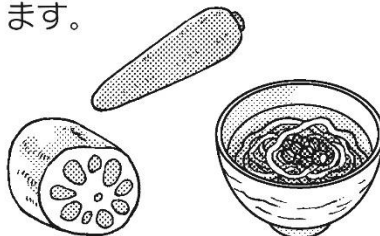
かぼちゃ・小豆がゆ

とうじ 冬至にかぼちゃ^{かぼちゃ}を食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆^{あずき}がゆのあずき 小豆は、あか いろ 赤い色^{あかいろ}が邪気^{じゃき}をはらうとされています。



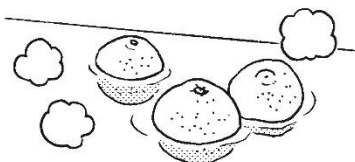
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物^たを食べると幸運^{こううん}につながるといういい伝え^{つた}があります。



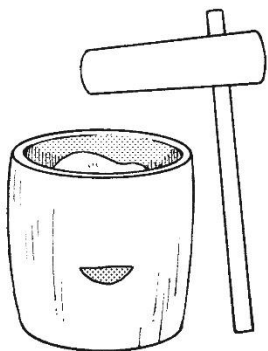
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂^{ふろ}に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、けっこう 血行^{けっこう}をよくする効果^{こうか}があります。



もちつき

しょうがつ か 正月に欠かせないもち^{かみ}（鏡もちなど）をねんまつ 年末につく行事^{ぎょうじ}です。蒸したもち米^むを、きねとうすでついてつくりま^{こめ}す。12月25日^{がつ にち}から28日までに行^{おこ}うところが多いよう^おです。29日^{にち}につくのは「苦もち」、31日^{にち}につくのは「一夜もち^{いちや}」として避け^さけられています。



おお 大みそか

みそか^{みそか}（晦日^{みそか}、三十日^{みそか}）は、つき さいしゅう び 月の最終日^{つき}を指^さします。大みそか^{おお}は、一年の最後^{いちねん}の月の最終日^{さいしゅう び}であるため、大みそか^{おお}といわれています。大みそかの夜^{よる}に食べる年越^{としこ}しそばには、ほそ なが かつ ちようじゆ ねが せつ 金細^{きんさい}工師^{こうし}が金粉^{きんぶん}を集めるため^{あつ}にそば粉^こを使^{つか}ったことから、金運^{きんうん}を願^{ねが}う説^{せつ}などがあります。

