

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和7年 12月号

ふゆ やす

せい かつ しゅうかん

冬休みの生活習慣について

今年も12月を残すだけとなり、すっかり季節も冬らしくなりました。冬休みはクリスマスやお正月などの楽しい行事がたくさんあります。健康で元気に行事を楽しむことができるように、以下のポイントを意識して過ごしてみましょう。

にち しょく た
1日3食をしっかり食べる



てきど うんどう
適度な運動をする



はやね はやお
早寝・早起きをする



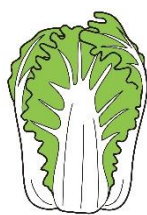
てあら
手洗い・うがいをする



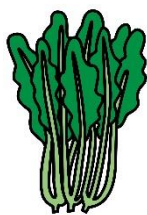
冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。生活リズムが乱れてしまうと、体の抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなってしまいます。そこで、食事・運動・休養や睡眠を意識して生活リズムを整え、手洗い・うがいやマスクなどで対策を行い、病気にかかりにくい生活を続けていくことが大切です。

ふゆやさい よぼう 「冬野菜」でおいしく「かぜ予防」

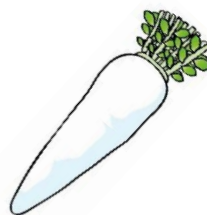
はくさい ほうれん草、だいこんなどの冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」といいます。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう細胞に糖分を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は、免疫力を高め、かぜの予防にも効果があるといわれています。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に冬野菜を使って、寒い冬を乗り切りましょう。



はくさい
白菜



ほうれん草



だいこん
大根



ブロッコリー



かぶ



れんこん



こまつな
小松菜



ねぎ など

がつ にち だい かいべんとう ひ 12月22日は第2回弁当の日です

今年度2回目の弁当の日は、12月22日（月）です。今回も主食（おにぎりやサンドウィッチなど）を作る！は全員の目標に掲げ、他にも①～⑥までの過程にチャレンジできるように「がんばりカード」を準備しています。1回目よりもできることが増えると良いですね。

お弁当を作るときのポイント

- 調理をする前は必ず手を洗いましょう。
- 自分に合うサイズの弁当箱を用意しましょう。
- 下ごしらえは前の日の夜でも、最後の仕上げはその日の朝にしましょう。
- 肉や魚は必ず中まで火を通しましょう。
- 温かい物は冷ましてつまましょう。

