

がつごうきゅうしょく 12月号 給食だより

令和4年12月
大阪府立東淀川支援学校

はや ねん お さむ くうき かんそう ふゆ
早いものでもう、1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になる
しんぱい かんせんしょう りゅうこう かぜ
と、心配なのがインフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行です。風邪や
かんせんしょう はやね はやお あさ ところ きそくただ せいかつ
感染症にかからないよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活をおく
送しましょう。

かぜ よぼう 風邪を予防するポイント！



しょくじ うんどう すいみん
食事・運動・睡眠



エース ビタミンACE

ねんまく つよ ていこうりよく えいようそ
粘膜を強くして、抵抗力をアップする栄養素
はビタミンA・C・Eです。旬の野菜や果物、魚介類
おお ふく
に多く含まれています。

また、エネルギー源となる主食（ごはん・パン・麺）だけでなく、一緒に抵抗力を高めるたんぱく質（肉・魚・卵・大豆など）も食べましょう。

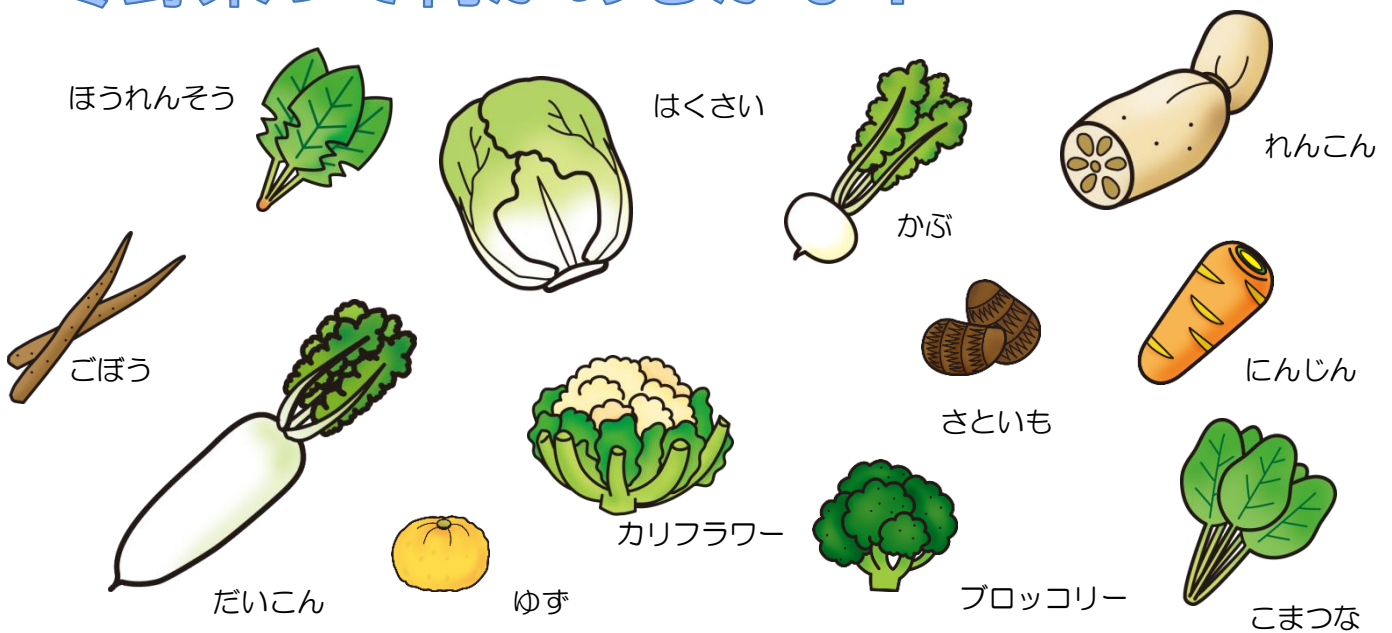


はやねはやあ 早寝早起き

つか からだ ていこうりよく
疲れがたまると体の抵抗力が
ダウンします。決まった時間に
ふとん はい
布団に入るようにし、しっかり
すいみん
睡眠をとしましょう。

さむ げんき からだ うご
寒くても、元気に体を動か
せば、血のめぐりがよくな
からだ あたた そとあそ
り体が温まります。外遊
びの後は、手洗い・うがいを
わす
忘れずにしましょう。

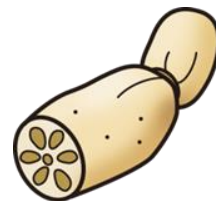
ふゆやさい なに 冬野菜って何があるかな？



ふゆ さくもつ からだ あたた せいしつ い
冬にとれる作物は、体を温める性質があると言われています。

えいよう ふゆやさい た からだ あたた
栄養たっぷりの冬野菜を食べ、体を温めましょう。

がつ にち どうじ
○12月22日 冬至



とうじ ねん なか ひる じかん もっと みじか ひ むかし とうじ
冬至とは、1年の中で昼の時間が最も短くなる日です。昔から、冬至には、『ん』が
つくものを食べると『運』が呼び込めるとされ、『ん』がつく、かぼちゃ（なんきん）を食
べ、ゆず湯（風呂）に入ると風邪をひかないなどと伝えられていました。なぜ、夏野菜の
かぼちゃを冬に食べていたのかというと、切らずに置いておけば長期保存ができ、野菜の
すく ふゆ ほぞん きちよう げん
少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたそうです。

ゆ ふろ からだ あたた かぜよぼう
また、ゆず湯（風呂）にはいり体を温め、風邪予防を
とうじ ひ むかし つた ふうしゅう じっせん
していたようです。冬至の日に昔から伝わる風習を実践
してみましょう。

