



がつごう きゅうしょく 12月号 給食だより

令和5年12月
大阪府立東淀川支援学校

今年もあと1ヵ月になりました。寒さも一段と厳しくなってきましたね。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。また、栄養バランスが良いものをしっかりと食べることも大切です。抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンなどを多くとり、かぜに負けない体づくりをしましょう。

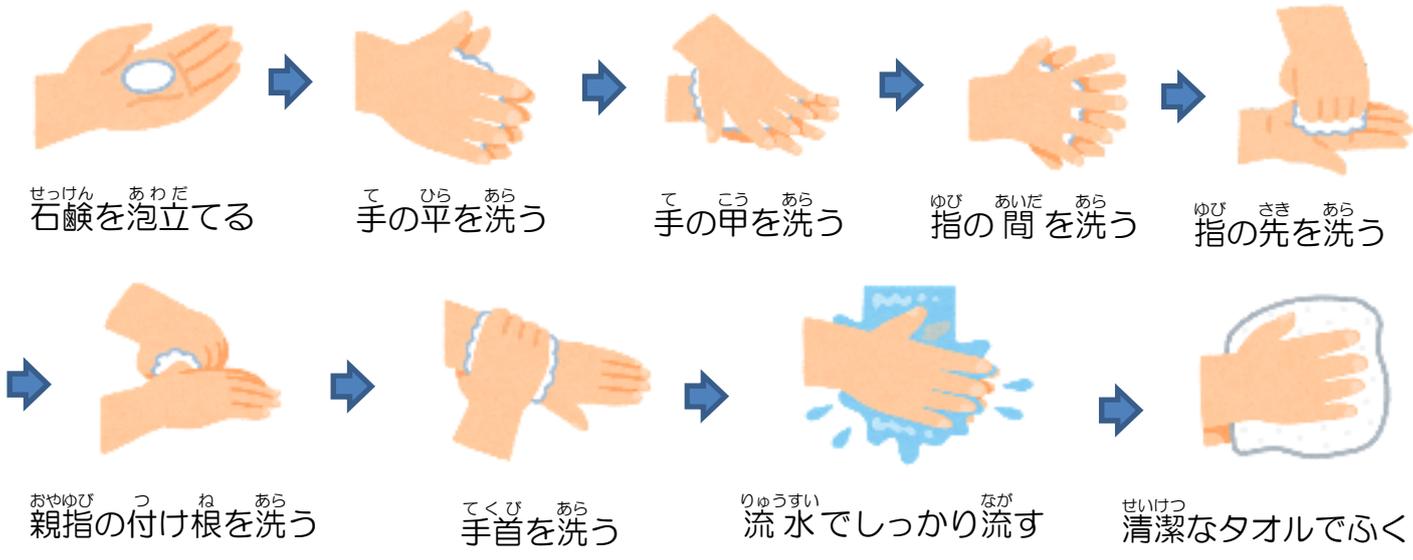
インフルエンザやコロナウイルス、ノロウイルス、感染症予防に！

てあら 手洗いをきちんとしてますか？

わたしたちは、普段いろいろなものを触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間には、鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。感染症予防のためにも、外から帰ってきた後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。また、洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ることも大切です。



てあら じゅんばん 手洗いの順番！



栄養が詰まった冬野菜



かぶ

だいこん、かぶ、はくさい、こまつな、など
寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAや
ビタミンCなどの栄養が豊富です。



だいこん



ごぼう

食物繊維を多く含むごぼうや、れんこん
には、便の排出をよくし、鍋料理やスープなどに
入れると、体も温まりますよ。



はくさい

とうじ 冬至 (今年は12月22日(金)です)

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が
もっとも長い日です。また冬至をすぎると、これまで
短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽が
よみがえる日とも考えられていました。



かぼちゃ

かぼちゃには、カロテン(ビタミンA)などが含ま
れているので、かせ予防にはぴったりな食材です。
かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯にはいって、体を
温めましょう!



はやね はやお
早寝・早起き

あさ
朝ごはん



No.7

毎日決まった時間に体重をはかりましょう! - 体重が増える原因を知ろう -

体重が増える原因の基本は、運動などで「消費するエネルギー」よりも、「食べたエネルギー」の方が多い場合です。



食事から得られる
エネルギー量
(摂取エネルギー量)



毎日の生活で使われる
エネルギー量
(消費エネルギー量)



残エネルギー量が
多い脂肪として体に
蓄えられる