



気温が低く乾燥する冬は、かぜが流行しやすい時期です。ウイルスに負けない丈夫な体を作るためには、「規則正しい生活」と「栄養バランスが整った食事」が大切です。そして、手についた菌やウイルスが口や鼻などから体の中に入らないようにするためには、手洗いがとても有効です。食事の前の手洗いをしっかりして2024年の最後も元気に過ごしましょう！

●こんげつのめあて●

きれいに手をあらおう



てあら 手洗いから始まるかぜ予防

気温が低くなり毎日冷え込んできましたね。また、寒い日に暖房をつけると空気も乾燥します。そんな冬に最も気を付けなければいけないのが「かぜ」です。かぜを防ぐためには、①かぜに負けない体を作る ②かぜのウイルスを体に入れない この2つがとても大切です。

①かぜに負けない体を作る

たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCを中心にバランスよい食事が大切です！



②かぜのウイルスを体に入れない

給食を食べる前の手洗いがとても大切です！

●給食前の手洗いをチェックしてみよう！

- 石けんで手を洗っていますか？
- つめはみじかく切っていますか？
- 指先・指の間・手首の洗い残しはありませんか？

きれいに洗って気持ちよく食べましょう！



たの げん き ふゆやす ● 楽しく・元気に冬休み！

こんげつ ねん お 今月で2024年が終わりますね。そして、24日からは冬休みです。楽しいことがたくさんねんまつねん
し げん き す 始を元気に過ごしてほしいです。

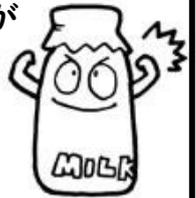
はや はや あさ 早ね・早あき・朝ごはん

がっこう やす ふ き そ く
学校が休みだと、不規則な
せいかつ にち
生活になりがちです。1日
のリズムを整えて過
ごしましょう！



にち ほん ぎゅうにゅう 1日1本、ゴクゴク牛乳

ぎゅうにゅう せいちようき たいせつ えいよう
牛乳には成長期に大切な栄養
がたくさん入っています。給食が
ない日でも1日1本は飲んでほ
しいです。



ふゆやす たいせつ 冬休みに大切に してほしいこと



た なんでも食べて、 げん き 元気なからだ

きゅうしよく す
給食がないとつい好きなも
のばかり食べてしまいます
が、あか き みどり しょうひん
赤・黄・緑の食品をバラ
ンスよく食べてほしいです。



た おやつを食べすぎ ちゅうい に注意

いえ
家でゲームをしながらおやつ
を食べ始めると止まらなくな
りがちです。天気の良い日は
そと あそ 外でも遊んでみましょう。



いま しゅん じ ぼ さんぶつしょうかい ● 今が旬の地場産物紹介

だいこん

ビタミンCの他に、アミラー
ゼという消化酵素も多く入
っているの、食べものの
消化を助けてくれます。



こまつな

鉄・カルシウムがたくさん
入っています。健康な血を
作り、骨を丈夫にしてくれ
るスーパー冬野菜です。



ふゆ こんだて なま あ しる 冬のおすすめ献立～だいこんと生揚げのみそ汁～

ざいりょう にんぶん 【材料】4人分

- なま あ 生揚げ : 100グラム
- みず 水 : 480グラム
- う まめ 打ち豆 : 20グラム
- みそ 味噌 : 26グラム
- だいこん だいこん : 160グラム
- こまつな こまつな : 40グラム
- かてい ご家庭のだしパック
- かりゅう 顆粒だし : 商品の規定量

つく かた 【作り方】

- だし汁にだいこんを入れて煮る。
- 戻したうち豆・生揚げを入れて煮る。
- こまつなをいれてさっと煮る。
- 調味をして完成。