



がつきゅうしよく

12月給食たより

令和元年12月
袖ヶ浦市立学校給食センター
Tel 0438-62-5822

寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗い・うがい



② 1日3回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを
活用しましょ

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

冬至 12/22

ゆず湯もね



かぼちゃ料理

あずきがゆ

年末年始の行事と食べ物

七草 1/7



七草がゆ

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

大みそか 12/31



年取り魚

年越しそば

サケ・ブリなど

鏡開き 1/11



おしるこ など

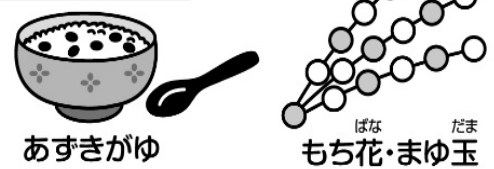
正月 1/1~



お雑煮

おせち料理

小正月 1/15



あずきがゆ

もち花・まゆ玉

※家庭や地域によって異なる場合があります。

冬休みを**元**気に**過**ごすための**10**が**条**

1 こまめな手洗い




風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん



長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる



をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる



よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる



冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る



年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

8 おやつをダラダラと食べない



おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす



寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。

10 家族や仲間と共に食卓を囲む



会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。