

# \* 給食だより \*

令和7年11月28日  
大田区立清水窪小学校  
校長 竹花 仁志  
栄養士 吉澤 琉菜

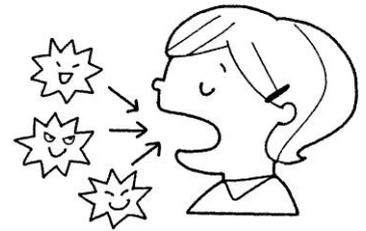
## 12月の給食目標

なごやかに食べましょう

今年も残りわずかとなりました。家族や友人とのなごやかな食卓は、安心感や信頼関係を深め、人や社会とのかかわりを広げていく、生涯の食習慣を育てる場となります。おだやかで落ち着いた雰囲気です。手洗いというがいを徹底して習慣づけましょう。

## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

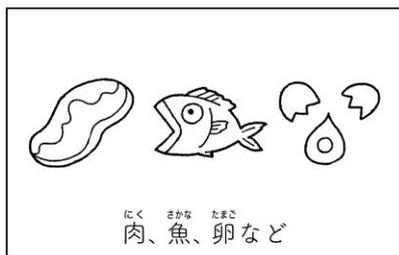
- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

**たんぱく質** を多く含む食品



**炭水化物** を多く含む食品



**ビタミンA** を多く含む食品

