

家庭数

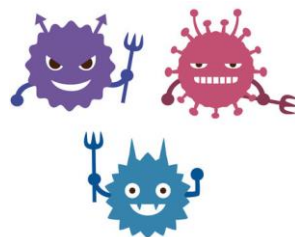
12月

さいたま市立植水小学校

今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症に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。御家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 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うつります。日頃から手洗いやうがいを行い、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。



## かぜ予防のポイントは？

## ～今年のかぜをひきま宣言～

- 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。



## かぜをひいた時の食事は？

はつねつ さむけ 発熱・寒気	はなみず はな 鼻水・鼻づまり	いた せき・のどの痛み	げり はきけ 下痢・吐き気
 <p>水分・めん類</p>	 <p>汁もの・スープ</p>	 <p>ゼリー・アイス等</p>	 <p>おかゆ・雑炊</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源になるご飯やめん類をとりましょう。</p>	<p>温かい汁物やねぎ、しょうがで体をあたためましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激があるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスなどでエネルギー補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊などにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。</p>

# 旬を味わう：12月はくわいです

くわいは、埼玉県の伝統的な農産物です。大きな芽が出ることから「めでたい（芽出たい）」とされ、お正月料理や祝い事に欠かせないものとなっています。独特のほろ苦さがあり、ほくほくとした食感が特徴です。

給食では、9日に「くわいごはん」を提供します。

きゅうこん  
球根のような  
かたち  
形です。



すいでん さいばい  
水田で栽培  
します。



## デザートセレクト給食を実施します



12月19日（金）は2学期給食最終日です。クリスマス献立ということで、セレクトケーキを実施します。味はチョコレートorストロベリーです！事前に、自分たちでどちらが食べたいか選んでももらいました。集計した結果、チョコレート味がダントツ人気でした。セレクト給食は、自ら食事の選択をする練習でもあります。大人になるにつれて、食事を選択する機会は増えていきます。子どもたちには、自分にどんな栄養が必要かを考えて選べるようになってくれたら嬉しいです。



## 旬の食べ物で体をあたためましょう



冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体をあたためる料理で冬を乗り切りましょう。

### 【だいこん】



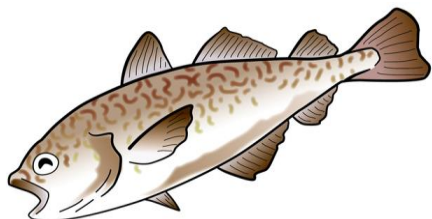
冬の大き根は甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

### 【ねぎ】



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいのある肉や魚の臭みを消します。

### 【たら】



ヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

### 【ゆず】



香りがよいので皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。