

# きゅうしょくだより 12

月号

令和7年12月  
さいたま市立東宮下小学校 給食室

## 2学期もラストスパート、かぜに注意！

空風吹く寒い冬がやってきました。空気が乾き気温が低くなると、のどや鼻の粘膜が乾燥し、かぜをひく原因となります。体を温める食事や飲み物、バランスのとれた食事とたっぷりの睡眠でしっかりかぜを予防しましょう！

### かぜを予防する栄養と食べ物

#### ●たんぱく質

たんぱく質は体をつくる栄養素で筋肉や血液、臓器など体の大切な組織をつくる他、免疫機能を高める働きがあります。卵・肉・魚・乳製品・豆製品などに多く含まれています。



#### ●ビタミンA

鼻やのどの粘膜を守り、かぜのウイルスの侵入を防いでくれます。ほうれんとうやにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。



#### ●ビタミンC

不足すると免疫力が低下しかぜをひきやすくなります。熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられる果物や加熱しても失われにくい芋類がおすすめです。



#### ●ミネラル

体の調子を整えるには欠かせない栄養です。牛乳や貝、ナッツ、海藻などに多く含まれています。



### もし、かぜをひいてしまったら…？そんな時に食べやすいものを紹介します。

#### ○熱がある

体を温めてゆっくり寝ましょう  
水分とエネルギーを多くとりましょう

⇒おかゆ、煮込みうどん、  
スープ、ゼリー、くだもの



#### ○せきが出る・のどが痛い

とろりとした、のどの通りがよいもの  
＊口当たりの悪いものや  
刺激物は避けましょう  
⇒湯豆腐、ポタージュ、ゼリー  
野菜スープ、茶碗蒸し



#### ○はなが出る

飲み込みやすいもの  
湯気の出るもの  
⇒雑炊、煮込みうどん、しょうが湯



かぜをひいてしまったら、  
水分と睡眠をしっかりとっ  
て早く治しましょう！

かぜをひいたら  
水分をしっかり  
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



### おしらせ

2学期の給食は12月19日(金)までです。

給食セットは持ち帰り、ご家庭で点検、洗濯等よろしくお願ひいたします。

3学期の給食は1月9日(金)からとなっています。



うらもあります

## 冬はノロウイルスなどの食中毒に注意!

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因として挙げられます。そして手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても汚れや細菌、ウイルスがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためにも、せっけんを使ってしっかりと洗い、流水で流すことが効果的です。



## シェフ給食を実施しました!

11月17日(月)パレスホテル大宮から内田シェフが来校し、給食の調理・児童との会食をしていただきました。味付けはシェフが担当し、本格的な中国料理が給食で提供されました。児童はとても喜んだ様子で給食を食べていました。給食終了後には、放送給食委員会による感謝の会も開かれ、児童からシェフに感謝の気持ちを伝えました。



### 12月の献立について

3日(水) 膝子産献立

4日(水) 北海道献立

10日(水) 埼玉県献立

19日(木) 冬至献立

20日(金) クリスマス献立

「親芋チップス」が登場します。里芋の親芋とは種芋から最初にできた大きな塊です。みんなが普段食べている里芋は親芋の横から出た芽が成長した「芋」や芋の横にできる「孫芋」と呼ばれるものになります。膝子でとれた親芋をチップスにします。

「鮭ザンギ」と「道産子汁」が登場します。ザンギとは北海道で作られる鶏肉や魚介の唐揚げの一種です。道産子は北海道を指し、北海道の名産がたくさん入っている汁物です。

「くわいチップス」が登場します。さいたま市はくわいの一大産地となっています。大きく長い芽をつけた姿から、「めでたい」「芽が出る」などといわれ、おめでたい縁起物とされています。

 冬至は運が上昇に転じる日と考えられ、「ん」がつく野菜を食べて運を呼び込もうという願いが込められているそうです。冬至に食べる野菜の代表と言えば「かぼちゃ」ですが、かぼちゃは別名「なんきん」と言います。

 2学期最後の給食に「チョコレートケーキ」が登場します。