



令和7年 11月 28日  
調布市立第二小学校  
校長 関村 明子  
栄養教諭 雛形 理恵



今年も、残すところ1か月となりました。寒い冬を健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事を取り、体を動かし、十分な睡眠をとって、体を休めることが大切です。免疫力を高めることで病気を予防し、元気に新年を迎えましょう。

## 食事前の手洗いでかぜ予防!

いろいろな物に触れる手は、一見きれいそうに見えても、かぜやインフルエンザなどの原因となる細菌やウイルスがたくさんついています。病気から自分自身の身を守るとともに、周りの人にも感染を広げないためにも、食事の前には、きちんと手を洗いましょう。



せっけんをつけ、こするよう  
に洗います。

汚れの残りやすい部分は  
念入りに!

流水でしっかりと洗い流し、清潔な  
タオルなどで水分を拭き取りましょう。



## 免疫力を高めて、かぜ予防!

体を温める食材や料理を食べることで、体温が上昇し、免疫力を高める効果があると言われています。鍋料理やスープなどは、汁ごといただくことで、食材に含まれる栄養素を余すことなく摂ることができます。また、体も温まり、のどの粘膜も潤してくれるので、寒い季節にぴったりです。



### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



## 12月の献立より

22日 冬至献立 22日は冬至です。1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。これにちなんで、かぼちゃ入りほうとう、ゆず香和えを献立に取り入れました。

## 保護者の皆さまへ

今学期も給食当番の白衣の洗濯や、ボタンの付け替えなどの補修等、ご協力いただきありがとうございました。おかげさまで、子どもたちが給食当番の活動を円滑に行うことができました。来学期もどうぞよろしくお願いいたします。

