

12月

令和7年

給食だより



与那原町立学校給食センター

今年も、残すところあと1ヵ月になりました。寒さもいちだんときびしさを増していきます。空気も乾燥し、風邪をひいたり、体調をくずしやすい時期でもあります。冬を元気にすごすためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いや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ひきお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。日頃から手あらいやうがいをし、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。



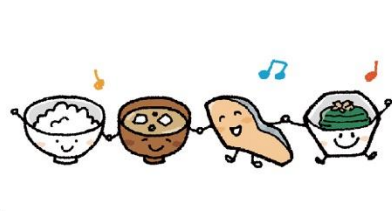
今年はかぜを
ひきま宣言！

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。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

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となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



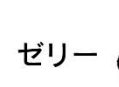
汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

アイス
クリーム

ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ



スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

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しましょう。



*12月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- | | | | |
|----------|-----------------|----------|----------------|
| ・牛乳 | (沖縄) | ・しめじ | (福岡) |
| ・お米 | (福岡) | ・ねぎ | (福岡、佐賀、鹿児島) |
| ・パン【小麦粉】 | (カナダ・アメリカ) | ・にら | (宮崎、高知) |
| ・かつおだし | (鹿児島) | ・長ねぎ | (関東、東北、北海道) |
| ・煮干しだし | (長崎) | ・セロリ | (福岡) |
| ・豚肉 | (カナダ、ブラジル、スペイン) | ・小松菜 | (沖縄) |
| ・豚レバー | (沖縄、国産) | ・みかん | (九州) |
| ・鶏肉 | (沖縄、ブラジル、タイ) | ・オレンジ | (アメリカ、オーストラリア) |
| ・にんじん | (埼玉、千葉、長崎) | ・あお豆 | (インドネシア) |
| ・たまねぎ | (九州) | ・ごぼう | (国内) |
| ・じゃがいも | (北海道、九州) | ・マッシュルーム | (オランダ) |
| ・キャベツ | (九州、沖縄) | ・コーン | (タイ) |
| ・はくさい | (鹿児島) | ・ブロッコリー | (エクアドル) |
| ・だいこん | (九州) | ・もずく | (沖縄) |
| ・ピーマン | (九州) | ・たけのこ | (中国) |
| ・赤ピーマン | (韓国、ニュージーランド) | ・しいたけ | (国産) |
| ・えのきたけ | (福岡、長崎) | ・きくらげ | (中国) |
| ・青パパイア | (沖縄) | ・れんこん | (中国) |
| ・紅芋 | (沖縄) | | |

