



12月

師走（しわす） December

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、新型コロナだけでなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前のせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウィルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることが大切です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

3年生のみなさんは、疲れがたまると体の抵抗力がダウンしますので、特に体調管理に気を付けてください！

## 『おにぎりの日』のご協力ありがとうございました！

今年度、第1回豊郷お弁当の日として実施した「おにぎりの日」の様子です。生徒は自分で作ったおにぎりのみ持参し、給食のおかずと一緒に食べました。保護者の皆様にもご協力をいただきましてありがとうございました。



かぜをひいたら  
水分をしっかりと  
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。

症状別

## かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



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



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



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



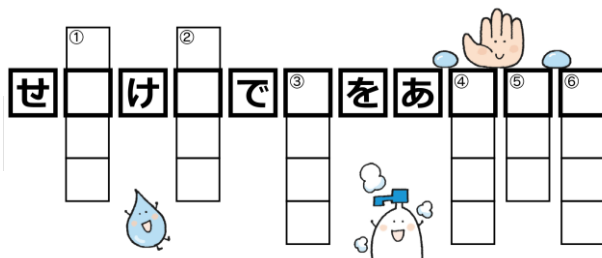
胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## 教えて！うがいマン



## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。