



# 給食だより

令和7年12月号  
杉並区保育課



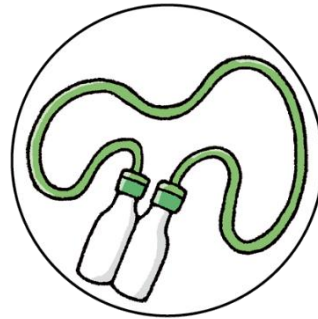
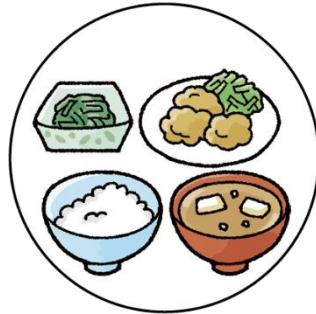
今年も残すところ1か月となりました。寒さや空気の乾燥が本格的になり、体調を崩しやすくなる季節です。手洗いうがいをしっかりと行い、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に年末年始を迎えましょう。

## 知っておこう～風邪予防～



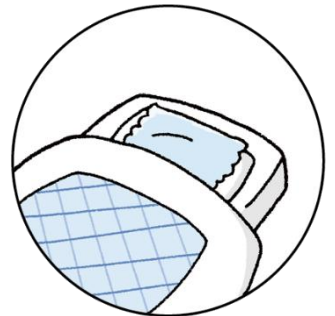
手洗い・うがい

食事



運動

睡眠



栄養バランスのよい食事に適度な運動、十分な睡眠・休養をとって体の抵抗力を高めましょう。また、手洗い・うがいや部屋の空気の入れかえなどをして風邪のウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

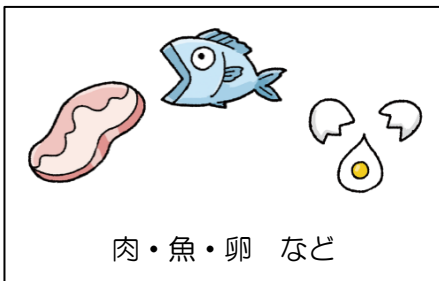
## 風邪をひいた時にとりたい栄養素

体調が悪い場合は無理して食べず、まずは水分補給を十分にします。

食べられる場合は、胃腸に負担をかけないよう脂質や食物繊維が多いものは控え、消化のよいものから食べていくようにしましょう。

体調が回復してきたら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



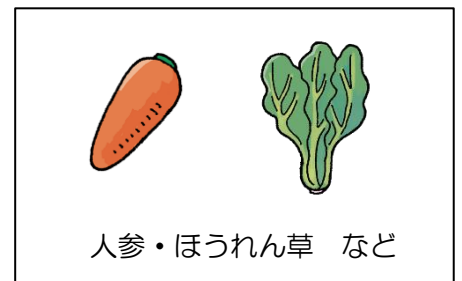
肉・魚・卵 など

炭水化物を多く含む食品



米・うどん・芋 など

ビタミンAを多く含む食品



人参・ほうれん草 など

## 今年の冬至は12月22日です



冬至は1年のうちで一番昼が短く、夜が長い日です。冬至はかぼちゃを食べる風習があり、厄除けや病気予防に効果があると伝えられています。

