12月 給食だより



令和8年12月号
杉並区保育課

今年も残りひと月となりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり体調を崩したりしていませんか。今月の給食だよりでは風邪予防や体調の悪い時の食事についてご紹介します。

風邪予防、何をする？



風邪予防には、手洗いうがい・栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠などがあります。手洗いには石けんを使いましょう。洗い残しが多い部分として、指先やつめの間・指の間・手首などがあります。それぞれしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。











風邪をひいた時の食事は？



発熱時や食欲がない時は、まずは水分補給を心がけましょう。
食べられる場合は、おかゆや煮込みうどん・野菜スープなど、やわらかく消化のよい食事がおすすめです。体調に合わせて食べられるものから取り入れていきます。具材は卵や豆腐がおすすめです。



～おかゆ～
やわらかく煮た野菜を加えても。



～野菜スープなどのスープ類～
人参やかぶ・大根などをやわらかく煮ると食べやすくなります。食欲がない時でも比較的食べやすいです。



～煮込みうどん～
うどんもやわらかく煮て、子どもの場合は食べやすい長さに切りましょう。おかゆと同様の具材を加えても。



今月の季節の献立は・・・





ロールキャベツ・ぶり大根などです。
また、12月22日は冬至です。
冬至とは1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至の日に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。給食では南瓜の煮付けを提供します♪