



# 給食だより

## 令和6年度12月号



12月は1年の締めくくりの月となり、年末年始に向けて忙しい時期になります。  
寒さが増して空気が乾燥しやすくなることで風邪を引きやすくなったり、  
インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。  
しっかり体調管理をして、楽しいクリスマスや年末年始を迎えましょう！

### 風邪予防のポイント

☆手洗い・うがいをする

☆十分な睡眠をとる

☆適度な運動をする

☆こまめな換気・適度な湿度を保つ

☆バランスの良い食事をする



### 風邪を引いてしまった時の食事

体調管理に気を付けていても風邪を引いてしまうことがあります。



そんな時はどのような食事にすれば良いのでしょうか？

#### \*食欲がないとき

喉の痛みにより飲み込むのが困難な時、また、発熱・下痢・嘔吐などがあり食欲がない時は無理をして食べなくても大丈夫です。

おかゆや野菜スープなどのご自身が食べやすいものを食べられるだけとるようにしましょう。

ただし、発熱や下痢・嘔吐がある場合は体内の水分が奪われ脱水症状を引き起こす

可能性があるため、水分補給は少量ずつを意識してこまめにおこないましょう。



#### \*食欲があるとき

くしゃみや鼻水・少し喉が痛む程度の軽い症状で食欲がある時は、

水分を多めに取り、いつも通りの食事で大丈夫です。

発熱や下痢・嘔吐などの症状が落ち着いて低下していた食欲が戻ってきた時は、

消化の良いものを少量ずつ取りましょう。おかゆや軟らかく煮たうどん・豆腐・白身魚・

すりおろしたりんご・野菜スープ・ゼリーなどから始めるのがおすすめです！

ただし、お腹の調子が良くない時は乳製品や芋類・バナナは避けたほうが良いでしょう。



### 今年の冬至は12月21日です！

冬至とは1年で最も日が出ている時間が短い日です。

天文学的に定められ、毎年12月21日か22日とされています。

運が付くとして「ん」の付く食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べたり、

運を呼び込む前に身体を清めるためにゆず湯に入る習慣があります。

ご家庭でもかぼちゃを使った料理を取り入れてみてはいかがでしょうか？



レシピ紹介中！

