

給食だより

12月

令和7年(2025年)11月25日発行
札幌市立新札幌わかば小学校
札幌市立ひばりが丘小学校

いつもの年より雪が早くに降り、冬の訪れが早くなりました。そしてインフルエンザの流行も早まりました。でもまだ油断は禁物。風邪、ノロウイルス、コロナなどの感染症にかからないよう気を付けましょう。特に冬休みは生活リズムが乱れがちですが、1日3食食べ、手洗い・うがいをし、規則正しい生活を心掛けましょう。

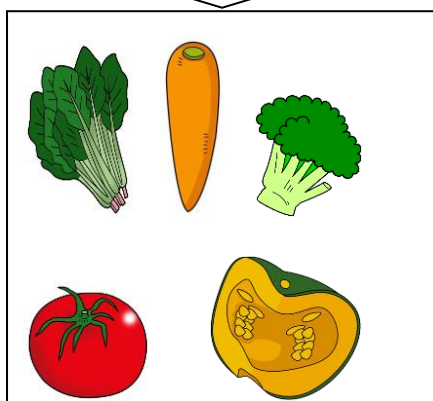


感染症にかかりにくくする食べ物

粘膜を強化！

たっぷり緑黄色野菜
でカロテン補給

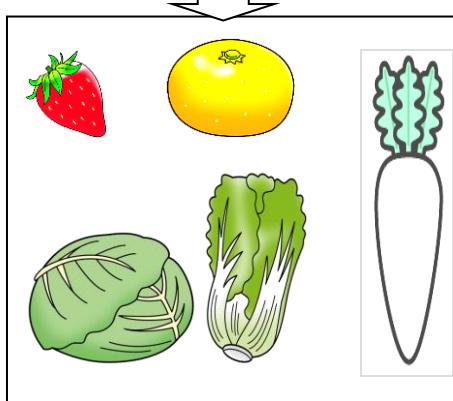
緑黄色野菜にはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。



ウイルスブロック！

果物・野菜の豊富な
ビタミンCが働く

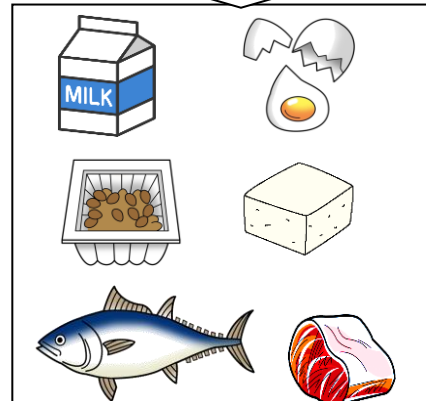
ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげる働きをするため、ウイルスなどの侵入を防いでくれます。



体温アップ！

肉・魚・卵・大豆製品
などのたんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質が豊富な食べ物は、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



甘くておいしい冬野菜

冬野菜は、白菜、大根、長ねぎ、ほうれん草など冬に旬を迎える野菜です。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、甘くておいしい野菜になります。鍋料理に欠かせない野菜も含まれていますので、是非たくさん食べて、健康に過ごしてください。

加熱でかさがへり、
たくさん食べられます

