

# 給食だよ!

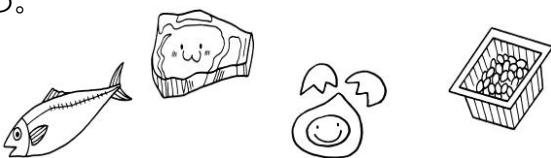
2025年(R7)12月1日  
札幌市立平岡中央中学校  
札幌市立青葉中学校

## インフルエンザや風邪に負けない食生活

寒くなり、空気が乾燥してインフルエンザにかかる人や風邪をひく人が増えてきています。栄養バランスのくずれや睡眠不足、疲労などが重なるとウイルスに対する抵抗力が低下し、インフルエンザにかかったり、風邪をひいたりしやすくなります。予防のために、しっかり栄養や休養をとることが大切です。また、適度に運動をして体力をつけ、外出後や食事の前の手洗いとうがいも忘れずに行いましょう。

### たんぱく質

体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・魚・肉・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。



### ビタミンC

不足すると免疫力が低下し、インフルエンザにかかったりや風邪をひいたりしやすくなります。ビタミンCは加熱に弱く、水に溶けやすいので、洗う時やゆでて冷ます時は水に入れたままにしないようにしましょう。そのまま食べられるくだものが、おすすめです。



### カロテン

不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、ウイルスが侵入しやすくなります。カロテンは、ほうれん草や人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。



### 1日3食しっかりと

1日2食では、栄養バランスが悪くなります。また、朝食には睡眠中に下がった体温を上げる働きがあるので、朝食を食べないと、冬の寒さに負けてしまいます。朝食は、必ず食べましょう。



### 風邪をひいてしまったら・・・

風邪をひいてしまったら、安静にして栄養のある温かいものを食べ、体のしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。



※12月1日のリザーブ給食は、「風邪に負けない体をつくるビタミンC」をテーマに、デザートを3種類の中から1つ事前に選んでいます。当日持ち帰るプリントも合わせて御覧ください。



今年の冬至は12月22日です。冬至は、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、冷蔵庫がなかった時代に、保存のきくかぼちゃがビタミン源として貴重な野菜だったためです。

給食では、一足早く16日に「かぼちゃのいとこ煮」が出ます。お楽しみに。



### ～札幌産たまねぎの話～

毎年、二学期の給食では、札幌産の玉ねぎ「札幌黄」や「さつおう(フードリサイクル作物)」を使用していましたが、今年度は、高温干ばつの影響を受け生育不良となり、数量の確保ができず、使用できませんでした。来年度は天候に恵まれて、使用できますように・・・