

12月給食たより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」

栃木市立西方小学校
給食共同調理場



気温の低い日が増え、本格的な冬の訪れを感じられるようになってきました。空気も乾燥し始め、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。冬に楽しい思い出がたくさん作れるように、規則正しい生活を意識して過ごしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

12月24日(木)

西方地域クリスマス献立

- ・ミルクパン
- ・ぎゅうにゅう
- ・サイコロステーキ
- ・フロッキーサラダ
- ・ミネストローネ
- ・クリスマスチョコケーキ



子ども会育成会からの

メッセージをご紹介します

西方地域子ども会連絡協議会

協賛：にしかたわくわく隊

：にしかた子どもネットワーク

今年は新型コロナウイルスの感染症拡大に伴い、子ども会育成会主催のクリスマス会が開催できませんでした。そこで、子ども会育成会では、わくわく隊、子どもネットワークの協力のもとステーキを用意しました。

ささやかではありますが、クリスマス気分を味わいながら、おともだちと、先生と、おいしいステーキ給食を楽しんでください。