

給食だより



2025 年 11 月 25 日
町田市立金井小学校
校長 須藤 潤一郎

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の給食だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。

「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様々な症状の総称です。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。

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源になる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」を積極的にとりましょう。

知っておこう！ かぜのおもな症状



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



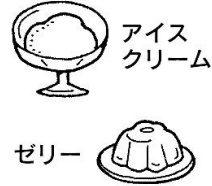
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



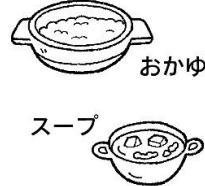
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

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。

冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。

冬至を境に運氣が上昇すると考えた昔の人は、運を呼び込む



前に体を清め、温めることで厄を払おうと考えました。お湯につかることに身を清める意味がありましたが、さらに香りの強いゆずを入れることで邪気を払う力が強まると考え、「冬至の日にはゆず湯に入る」という風習ができました。

また、冬至には、「ん」がつくものを食べると「ん＝運」を呼び込むことができると言われています。そのため、「にんじん」や「だいこん」、「れんこん」や「南京（なんきん）＝かぼちゃ」などが冬至に食べられています。

冬至当日である12月22日の給食は、山梨県の郷土料理である「ほうとう」に「にんじん」や「だいこん」、「南京」や「うどん」、糸寒天サラダに「糸寒天」など、「ん」がつく食べ物をたくさん使います。また、デザートはゆず湯にちなみ、町田市の特産品の「ゆず」を使った「ゆずゼリー」です。しっかり食べて体を清め、運を取り入れてくださいね。

11月使用分食材の産地について

11月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。

品目	産地	品目	産地
野菜		魚・肉・卵・豆	
さやいんげん	北海道	わかさぎ	カナダ
枝豆	北海道	銀鮭	チリ
ホールコーン	北海道	さば	ノルウェー
にんにく	青森		
玉ねぎ	北海道	豚肉	群馬
れんこん	茨城	鶏肉	岩手
さつまいも	千葉	卵	栃木
パプリカ(赤・黄)	長野	大豆	北海道
キャベツ	長野 東京(町田市)	昆布	釧路
小松菜	神奈川		
にんじん	北海道	果物	
じゃがいも	北海道	みかん	和歌山
しょうが	高知	りんご(サンふじ)	岩手
ピーマン	茨城	米	
もやし	栃木	国産米	新潟 北海道 福島 山形
大根	茨城 東京(町田市)		