



令和7年12月1日発行  
足立区立六木小学校  
校長 河野典義  
栄養士 北村文子

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



## 「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もうつります。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

水分



めん類

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



汁物



スープ

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とりましょう。

せき・のどの痛み



アイス  
クリーム

ゼリー



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



おかゆ

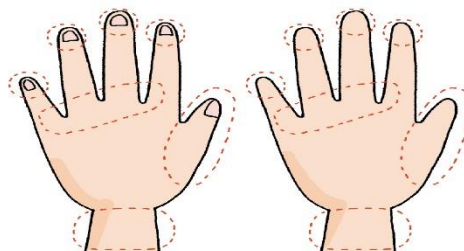
スープ



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。

## 石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。





あだちく きゅうしよく  
足立区 給食メニューコンクール

おうぼさくひん  
応募作品



12月は、5年生の夏休みの宿題の中から選ばれた作品を、給食で作ってみます。栄養価や作業の工程を考慮したので、すこしアレンジしました。楽しみにしてください。



12月 2日(火) 5年生 応募作品 「サバのたきこみごはん」

12月 4日(木) 5年生 応募作品 「タラじゃが巻き」

12月 5日(金) 5年生 応募作品 「鮭のムニエル ～レモンバターソース～」

12月 10日(水) 5年生 応募作品 「サケとほうれん草のクリームパスタグラタン」



## 千住宿 開宿400年 給食



江戸と日光東照宮を結ぶ「将軍家の参道」として整備された日光街道や

江戸と東北地方を結ぶ奥州街道の最初の宿場町が千住宿です。

1625年に誕生した千住宿は、今年2025年に開宿400年を迎えました。

そこで、開宿400年を記念して、給食を作ります。

みなさんも400年前(江戸時代)の千住のまちを想像してみましょう。

12月11日(木)

- ▲ 千住葱の焼き鳥井
- ▲ おろしポン酢和え
- ▲ 黒蜜豆乳ミルクプリン



12月18日(木)

- ▲ ごはん
- ▲ ツナの和風ハンバーグ
- ▲ こんにゃくの和え
- ▲ はっと汁



## もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



とうじ きゅうしよく  
冬至給食 12月22日(月)

- ★ わかめご飯 ★ 魚の香味焼き
- ★ 白菜のゆず和え ★ かぼちゃのみそ汁

… 2025年の冬至は12/22(月)です。 …



## クリスマス給食

12月24日(水)

- ★ パンプキンロール
- ★ フライドチキン
- ★ コールスローサラダ
- ★ たまごとマカロニのスープ
- ★ ガトーショコラ

