



12月給食だより



れいわ ねん がつ にち
令和7年11月28日
りくべつちようきゆうしよく
陸別町給食センター

かぜに負けない体づくりについて



ことし のこ げつ たいちよう きそくただ せいかつしゅうかん えいよう
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

しよくじ ところ たの ふうやす むか
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。



かぜに負けない！ ふゆやす せいかつしゅうかん 冬休みの生活習慣

ふゆやす はい がっこう ひ おな はやね はやお
冬休みに入っても学校がある日と同じように、早寝・早起き・

あさごはん ころ せいかつしゅうかん よぼう てあら てっぺい
朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底し

ましよう。また、ぼういんぼうしよく ちゅうい
ましよう。また、暴飲暴食には注意ましよう。



はやね
早寝



はやあ
早起き



あさ
朝ごはん



うがい



てあら
手洗い

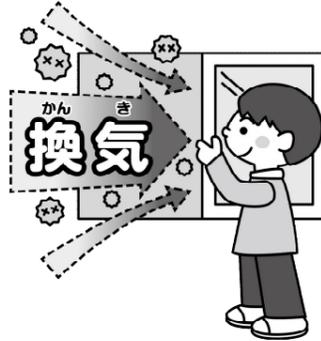


た ます ちゅうい
食べ過ぎ注意

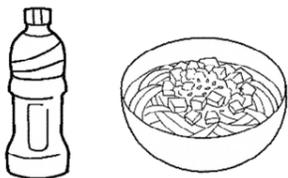
それでも
かかってしまったら

しょうじょうべつ 症状別

かぜをひいたときの食事

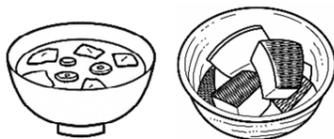


はつねつ さむけ 発熱・寒気



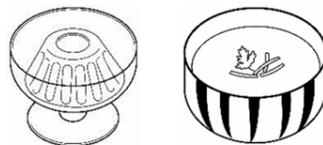
はつねつ すいぶん
発熱すると水分と
エネルギーがたくさ
ん消費されます。水分
やエネルギー源とな
るごはんや麺類など
をとりました。

はなみず はな 鼻水・鼻づまり



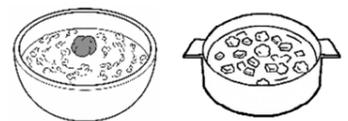
あたた しろもの ほっかん
温かい汁物や発汗、
殺菌作用のあるねぎや
しょうがで体を温めま
しょう。ビタミンAを
多く含む食品もとりま
しょう。

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、茶碗蒸しな
どでエネルギーを補給しまし
よう。

げり はけ 下痢・吐き気



いちょうよわ
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
にしました。また、
味の濃いものは避け
ました。