

12月給食だより

令和7年度
高岡市立二塚小学校

今年も残すところ、あと1か月です。寒さが一段と増し、体調をくずしやすい季節です。バランスのよい食事をとり、体の中から温め、かぜを予防しましょう。



かぜに負けない！冬のすごし方



～抵抗力を高めるために～

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

～かぜをひいてしまったら～

安静にして休むことが大切です。

熱があつて体力が消耗しているときは、水分をしっかりとて、消化のよいおかゆや、柔らかく煮たうどん等を食べましょう。また、刺激物や油の多い料理はさけましょう。のどごしのよいスープ類や、ゼリー等がおすすめです。

おやつの“SOS”にご注意！

生活習慣病を予防するため、S（シュガー…砂糖）O（オイル…油）S（ソルト…塩）のとり過ぎに注意しましょう。



☆ おやつの質と量

甘いお菓子やジュース、油や塩分の多いスナック菓子、チョコレート、アイスクリームなどは、おいしいですが、食べすぎないように注意しましょう。お菓子ではなく、果物や乳製品、ナッツ類をおやつにすると、食事で不足しがちな栄養素を補うことができます。



☆ おやつのSOSはこれくらい☆

品名	分量の目安	砂糖(g)	油(g)	塩(g)
一日の必要量	3食+おやつ	20 g	60~70 g	6 g
おやつでとる量	無くても良い	10 g	10 g	0 g
ジュース	200mL	25 g	0 g	0 g
スポーツ飲料	500mL	30 g	0 g	0.6 g
アイスクリーム	150mL	30 g	10 g	0.1 g
ヨーグルト	100mL	10 g	3 g	0.1 g
牛乳	200mL	0 g	7 g	0.2 g
お茶	200mL	0 g	0 g	0 g
チョコレート	1/2枚	10 g	14 g	0 g
ポテトチップス	中1袋 60 g	0 g	22 g	0.7 g
カッパラーメン	1個 80 g	0 g	13 g	5.0 g
クッキー	3枚	6 g	9 g	0 g
ショートケーキ	1個	30 g	20 g	0.2 g
いちご	3個	6 g	0 g	0 g

☆ おやつを食べる時間

時間を決めずに、だらだらとおやつを食べていると、朝、昼、夕の食事をきちんととることができなくなります。短時間で、少量を食べるよう心がけましょう。

朝食におすすめの、手軽に作れるレシピを[高岡市公式クックパッド](#)

『[高岡にこにこキッチン](#)』に新しく公開しました。右のQRコードからアクセスできます。ぜひご家庭で作ってみてください！

