

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取り、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、水分をしっかりとって、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“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^{たかおか}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。



☆ おやつを^{たかおか}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、少量を食べるように心がけましょう。

☆ おやつ^{たかおか}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	20g	60～70g	6g
おやつでとる量	無くても良い	10g	10g	0g
ジュース	200mL	25g	0g	0g
スポーツ飲料	500mL	30g	0g	0.6g
アイスクリーム	150mL	30g	10g	0.1g
ヨーグルト	100mL	10g	3g	0.1g
牛乳	200mL	0g	7g	0.2g
お茶	200mL	0g	0g	0g
チョコレート	1/2枚	10g	14g	0g
ポテトチップス	中1袋60g	0g	22g	0.7g
カップラーメン	1個80g	0g	13g	5.0g
クッキー	3枚	6g	9g	0g
ショートケーキ	1個	30g	20g	0.2g
いちご	3個	6g	0g	0g



朝食におすすめの、手軽に作れるレシピを^{たかおか}高岡市公式クックパッド『^{たかおか}高岡にここキッチン』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！

