

12月

きゅう しょく  
給食だより

令和7年12月 上郷小学校

ご家庭でお子さん  
と一緒に読みく  
ださい！

ことしのこつきたいちょうくそくそくただせいかつしゅうかん  
今年も残すところあとひと月となりました。体調を崩さないように規則正しい生活習慣とバランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。



めんえきりょく

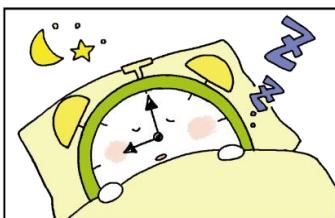
かんせんしょようよぼう

## 免疫力アップで感染症予防！



わたしからだめんえきりょくていかかんせんしょうひごろめんえきりょくたか  
私たちの体は免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。日頃から免疫力を高め  
せいかつこころ生活を心がけましょう。

めんえきりょくひとからだもびょうきたたかちからはやかいふくい  
免疫力とは…人の体がそもそも持っている『病気と闘う力』のこと  
免疫力が高い人は病気にかかりにくく、かかっても早く回復すると言われています。

きそくただせいかつめんえきりょく  
規則正しい生活で免疫力アップ！しゅうしんじこくめやす  
就寝時刻の目安

(1・2年)夜9時までに

ふとんはいり

(3・4年)夜9時半まで

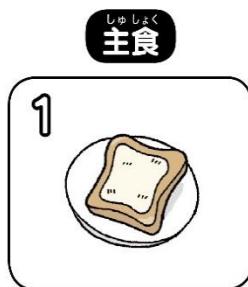
ふとんはいり

(5・6年)夜遅くても10時までに布団に入る

ふとんはいり

あさめんえきりょく  
朝ごはんで免疫力アップ！

めんえきりょくたかえいようよしょくじしょくたいおんあめんえきりょくた  
免疫力を高めるには、栄養バランスの良い食事を3食きちんと食べ  
ることが大切です。その中でも特に重要なのが『朝ごはん』です。  
あさねあいださたいおんあめんえきりょく朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、免疫力  
がアップします。朝ごはんを食べないと体温は低いままで。体温が  
1°C下がると免疫力が約30%低下すると言われています。

あさた  
Q どんな『朝ごはん』を食べればいいの？

さむきせつ 寒い季節には、具沢山の  
しるもの汁物がおすすめです。  
からだあたたけっこう 体が温まって血行がよ  
くなり食欲がでます。



A りそな しゅしょく しゅさい ふくさいそろ  
理想は、主食・主菜・副菜が揃ったメニューです。

た足りないものがある場合は、上の絵のように少しづつステップアップしていきましょう。