



ご家庭でお子さん
と一緒に読みみく
ださい！

令和6年12月 芦ヶ崎小学校

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られるようにしましょう。



めんえきりよく かんせんしょうよぼう
免疫力アップで感染症予防！



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る生活を心がけましょう。

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 めんえきりよく
規則正しい生活で免疫力アップ！

じゅうしんじこく めやす
就寝時刻の目安

(1・2年) 夜9時まで

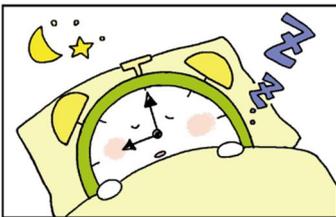
に布団に入る

(3・4年) 夜9時半まで

に布団に入る

(5・6年) 夜遅くても10

時まで

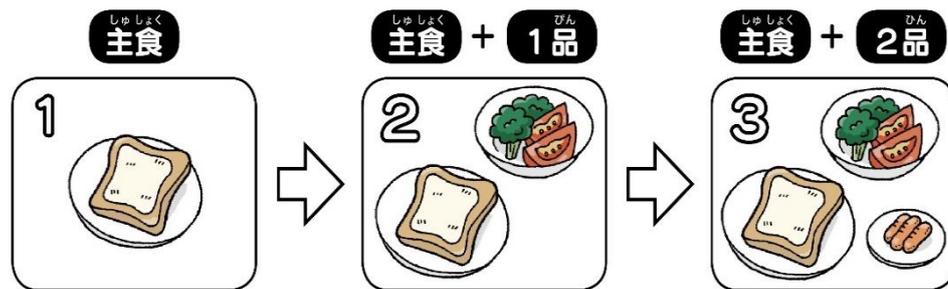


あさ めんえきりよく
朝ごはんで免疫力アップ！

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。

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す。体温が1℃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』を食べればいいのか？



寒い季節には、具沢山の汁物がおすすりめです。体が温まって血行がよくなり食欲がでます。



A 理想は、主食・主菜・副菜が揃ったメニューです。

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

12月の予定献立



※都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 そばろ丼 おかかあえ すまし汁	3 ご飯 鮭の塩焼き 莖わかめのきんぴら 打ち豆のみそ汁	4 ご飯 回鍋肉 もやしの中華あえ なめこの かき玉スープ	5 かぼちゃカレー 大根サラダ	6 ご飯 レバーとポテトの ケチャップがらめ ごまひたし 白菜のみそ汁
	9 ご飯 照り焼きチキン グリーンサラダ 冬野菜のシチュー	10 ご飯 カリカリ大豆 ツナあえ 大根のみそ煮込み	11 キムタクご飯 スイートポテトサラダ ワンタンスープ りんご	12 ご飯 ハンバーグ 和風トマトソース ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	13 ご飯 さばのソース煮 塩昆布あえ けんちん汁
こんだて	16 ご飯 プレーンオムレツ ひじきのマリネ スープナポリタン	17 ご飯 厚揚げの そばろ炒め ごまあえ かぼちゃのみそ汁	18 豚肉のうま煮丼 切り干し大根の サラダ 1~4年：花みかん 5・6年：あんぼ	19 ご飯 チキンチキンごぼう 人参たっぷりおひたし 大根のみそ汁 <絵本とコラボ給食>	20 ご飯 メバルのみそマヨ焼き キャベツの浅漬け 麻婆じゃが
	23 ご飯 厚揚げの ごまだれかけ しょうゆフレンチ さつま汁	24 さかさカレー ・カレーご飯 ・クリームソース もみの木サラダ いちごプリン	絵本とコラボ給食 今月の絵本は… にんじん だいこん ごぼう		



食事前の手洗い+うがいで感染症予防!



手洗いとうがいは、自分の体を感染症から守るとても大切な予防法です。

しっかりできていますか?

