



12月 給食だより

令和4年 11月 28日
荒川区立第七中学校
校長 奥秋 直人
栄養士 石井 康子

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



セレクト給食集計

	🍲カツカレー	🍱かつ丼	合計
1-1	13	12	25
1-2	15	9	24
1-3	19	4	23
2-1	12	15	27
2-2	23	6	29
2-3	21	8	29
3-1	21	6	27
3-2	17	12	29
3-3	17	11	28
合計	158	83	241

栄養士の一口メモ:

定期考査の最終日 18 日に「カツカレー」か「かつ丼」のセレクト給食を行いました。やはりカレーは人気です! 去年は集計した後、コロナの影響で休校になってしまいました。今年は健康委員が決めて集計をとってもらい実行でき良かったです。