

12月 給食だよ

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。寒さに負けない体づくりを心掛け、寒い冬を乗り切りましょう。

今月の目標

『寒さに負けないための食事をしましょう』

寒い冬を乗り切るための食事のとり方



① 肉・魚・卵などからたんぱく質をしっかりととりましょう。

寒さに対する抵抗力を付けて、丈夫な体を作ります。

② エネルギーを十分にとりましょう。ただし、油脂類は少量でもたくさんのエネルギーにかわるので、とりすぎには注意しましょう。

③ レバーやうなぎに多く含まれるビタミンAは皮膚や粘膜を強くする効果があります。

④ 果物や野菜などに多く含まれているビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。

感染症予防に効果的な

手洗いのタイミング



外から帰ってきた時

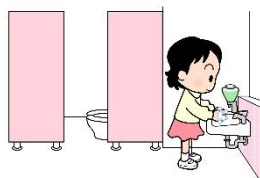
せきやくしゃみをした後

調理の前

食事の前後



トイレから出た後



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、せっけんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかりと洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

BOOK メニュー

尾久六小の図書館にある本に載っている料理を給食に出せるようにアレンジして再現します。

12日に『たべものやさん しりとりたいかい かいさいします』の「塩ラーメン」「揚げぎょうざ」が登場します！

