

12月 給食だより



ことし のこ げつ
今年も残すところ、あと1か月です！



もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月といった楽しいイベントもあります。一方、風邪の流行や生活リズムの乱れも心配です。今月は、元気に冬休みをすごすための「感染症予防」と「食生活」のポイントについて紹介します。

《手洗いで感染症予防！》

冬は風邪などの感染症が流行する時期です。水は冷たいですが、外から帰って来た時や食事の前など、こまめに手を洗うようにしましょう。

1回の手洗いの時間は「ハッピーバースデー」の曲を2回歌った時間（30秒）が目安です。下の図を見ながら、しっかり手を洗いましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

《ビタミン「ACE」で感染症予防！》

食品でも感染症を予防することができます。とくに、下記のような「ビタミンA・C・E」が多く含まれている食品を食べることが効果的です。給食にも使われている食品がたくさんあるので、しっかり食べるようにしましょう。

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
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、あかピーマン、かき柿、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

《冬休みの食生活》

* 早寝・早起き・朝ごはん

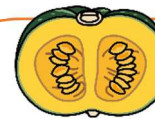
朝ごはんは大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体があたたまり、脳にエネルギーが補給されます。集中して勉強したり、元気にスポーツに取り組むことができます。早寝・早起きをして、朝ごはんも食べて生活リズムを整えましょう。



* おやつを食べ過ぎに注意

おやつを食べすぎて朝・昼・夕ご飯が食べられない...ということにならないよう、おやつの時間と量を決めましょう。

長時間、だらだらとおやつを食べ続けるのは虫菌や肥満の原因にもなります。また、甘いジュース類にはたくさんの砂糖が入っています。ジュースの飲みすぎにも注意しましょう。



冬の行事紹介～「冬至」について～



「冬至」とは、1年で最も日の出から日没までの時間が短い日です。冬至の行事食として有名な食べ物は「かぼちゃ」です。昔、冷蔵庫がなかった時代に夏～秋に収穫したかぼちゃを長期間保存して冬に食べ、風邪を予防していたことなどが理由となり、冬至にかぼちゃが食べられるようになったという説があります。

また、冬至の日に「にんじん」や「れんこん」などの「ん」が付く食べ物を食べると縁起が良いと言われています。

昨年年度の冬至メニューの写真です。
今年度は12月21日に「冬至かぼちゃ」を提供します。

