

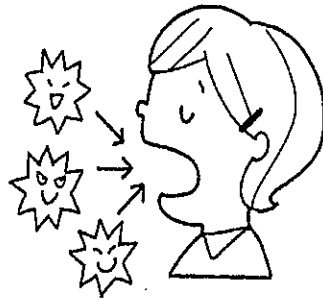
給食だより

令和元年12月
野尻学校給食センター
第8号

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



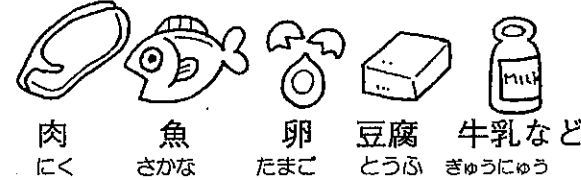
今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

- 1 手洗いやうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

◆かぜをひいたら何を食べてもいいの？

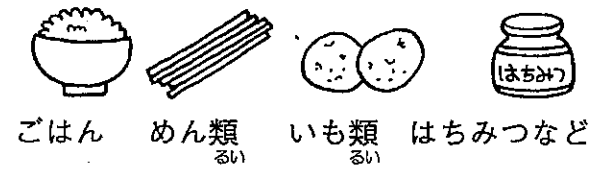
たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



ビタミンA・C 皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる？

口の中のバイキンを洗い流す
ブクブクうがい

あ、のどの奥のバイキンを洗い流すガラガラうがい

今日から君もうがいの達人！
かぜ予防には2つのうがいをしよう！

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今年の冬至は、『12月22日(日)』です。
給食では、12月20日(金)冬至献立で「かぼちゃのそぼろ煮」を提供します。

ちさんちしょうこんだて
【地産地消献立】
4回目の今回は、紙屋の川内さんから京いもを給食センターに直接納品していただきます。
10日(火) 京いものうま煮

