

# 12月給食だより

令和4年度

三股町立学校給食センター



今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。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つくりましょう。



## 風邪など感染症に負けない体をつくらう!

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

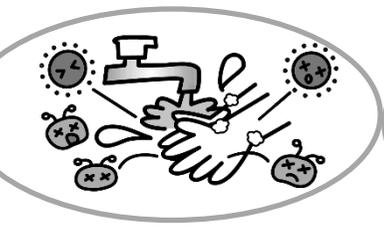
## 手洗いを見直そう!

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!



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。

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よう。



# 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずだらだら食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

## 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りや中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていればと思います。

## 「みまたん子おいしいごはんコンクール」最優秀賞のご紹介

今年の夏休みに募集したコンクールにおいて小学生の部は、「地産地消朝食レシピ」264点のうち16点が賞に選ばれました。中学生は「SDGsを意識した地産地消弁当レシピ」313点のうち8点が賞に選ばれました。そのなかで最優秀賞に選ばれたレシピを紹介しましょう。

### 小学生の部



「熱中症対策朝ごはん」  
三股小学校 6年生  
福留 朱斗さん

### ♪おすすめポイント♪

野菜やジャムは祖父の家でとれたものを使ったりもらった野菜を使ったりし、ほとんど地産地消で作りました。  
【宮崎県産食材】  
にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、ナス、ミニトマト、ピーマン、きゅうり、オクラ、えのきだけ、とうふ

### 中学生の部



「夏野菜の天の川弁当」  
三股中学校 1年生  
五反田 なるみさん

### ♪SDGsのポイント♪

皮や種も使えるものは使い、買い物時はマイバック持参で賞味期限が近いものからとることを心がけました。  
【宮崎県産食材】  
とり肉、ぶた肉、卵、大豆、牛乳、ミニトマト、ゴーヤ、オクラ、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、きゅうり、なす、すいか、小梅、菜、みまたんごま