

12月号



給食だより

山都学校給食センター

朝晩の冷え込みがきびしくなりました。季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。手洗い、うがいを忘れずに、栄養・運動・すいみをこころがけて健康に過ごしましょう。

寒さに負けない食事をしよう

不足すると
じょうぶなからだがつくれない……



最強トリオでかぜ退治



体を作るもとタンパク質

豆・豆製品・肉・魚・たまご・牛乳・乳製品に多く含まれます。



ビタミンA

のどや鼻の健康に役立ちます。



ビタミンC

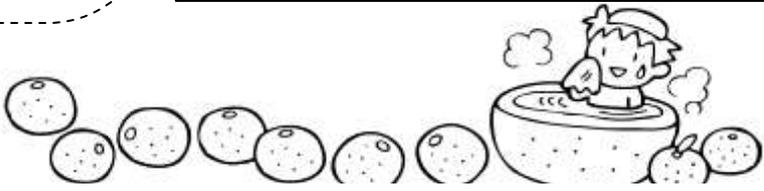
ウイルスなどの侵入を防ぎます。

かぜ予防の3つのポイント

1. 栄養バランスのよい食事を三食きちんとする。
2. 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整える。
3. 外で元気に遊び体力をつける。
4. 手洗い・うがいも忘れずにね！



冬至



冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中など)にならないという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われます。今年も12月22日です。

強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。



寒くてもしっかりと



を洗おう!

