



# 給食だより

令和5年12月  
宮川 小学校

今年も残りわずかになりました。寒さもこれからが本番です。楽しい冬休みをむかえられるように、バランスのよい食生活を心がけ丈夫な体をつくりましょう。



今月の給食目標  
休養が大切なことを知ろう

## 手洗いは簡単でとても有効な予防法

～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

インフルエンザ、コロナウイルス、ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。

とくに食事の前は、せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

### なぜ、予防になるの？



ウイルスはそのままでは増えず、人間の細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。手から食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることでウイルスが体内に侵入することが多いのです。

### ウイルスをしっかり落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピー・パースデー・トゥー・ユー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

### いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。また給食当番の人白衣に着替える前にしっかり手を洗いましょう。

### 人にうつさないように注意して！



給食当番は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは当番を代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきをまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

## かぜ・インフルエンザ予防のための

### 食生活のポイント

かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。かぜだけでなく、インフルエンザ・コロナウイルスの予防のための食生活のポイントです。

#### たんぱく質をしっかりとり



体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

#### ビタミンの補給も忘れずに



野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

#### 脂質（油）も不足しないように



粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源になります。

## 冬の定番！ 鍋料理

寒い季節に欠かせないのがおいしい鍋料理です。栄養的にも、さまざまなよいところがあります。

#### からだあたたか 体を温める



冷たいから体を温め、冷えから起こるかぜなどを防ぎます。

#### たくさんの 野菜がとれる



煮ることで野菜のかさが減り、たくさん食べられます。

#### あぶらつか 油を使わず とてもヘルシー



油を使わず、いろいろな食品を一度に食べられます。



3学期の給食は  
1月10日から始まります

