



給食だより



令和3年12月
高岡市立万葉小学校

今年も残すところあと1か月となりました。冬は、体温が低下して抵抗力が弱まったり、暖房によって空気が乾燥したりするため、風邪を引きやすくなります。新年を元気に迎えられるように、日頃から風邪や感染症に負けない元気な体づくりを心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。

風邪に負けない体をつくろう！

風邪や感染症予防のために必要なこと



< 食事・運動・睡眠 >

風邪や感染症を予防するために、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。

栄養バランスのよい食事をきちんと摂ることや、スポーツ等をして体を動かすこと、そして、早寝早起きを心がけて睡眠を十分に取ることが大切です。



< 手洗い・せきエチケット >

手洗いは、接触感染の予防効果があります。手の平、手の甲、指先、爪の間、親指のつけ根、手首を石けんで丁寧に洗い、きれいなハンカチやタオルで拭きます。日頃から爪を短く清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないように意識しましょう。

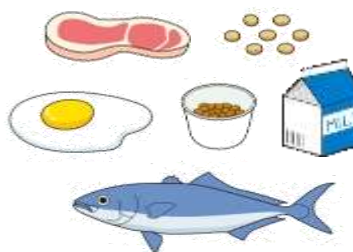
せきエチケットは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから、感染症を広げないための予防行動です。マスクをきちんと着用し、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうなになったら、ティッシュやハンカチ（とっさの時は服の袖）で口と鼻を覆うようにしましょう。



食事をする時は、マスクを外すため感染のリスクが高まります。大皿料理は避けて個々に盛りつけること、対面に座るのではなく横並びに座ること、食事中は会話を控えて会話をする時はマスクを着けること等に気を付けながら、食事を楽しみましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、抵抗力を高める働きがあります。魚や肉、卵、牛乳、大豆製品等に多く含まれています。



ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻等の粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバー等に多く含まれています。



ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、強い抗酸化作用があります。野菜や果物等に多く含まれています。



12月

22日

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり太陽の力が復活することから、「一陽来復」ともいわれています。



冬至には、南瓜や小豆がゆを食べる風習があります。寒い冬まで保存がきく南瓜は食べる風邪を引かないといわれ、小豆がゆは小豆の赤い色が邪気を払うとされています。そのほか、柚子湯に入る風習もあります。柚子のよい香りは気分をリラックスさせ、体もポカポカ温めてくれます。また、柚子の果実には風邪の予防に役立つ栄養が含まれています。



冬至を過ぎると冬休みです。クリスマスや年末年始には、行事食がたくさんあります。調べてみると楽しいですよ。