



食育だより担当	12月の目標	
栄養士：又吉	食育	風邪を予防する食べ物と食生活
978-2103 (勝連給食センター)		

今年も残りわずかとなり、1年があっという間に過ぎていくのを感じますね。今年にはコロナ感染症の増加に伴い、子ども達は色々な制限の中、自宅学習や普段とは違う学校生活を過ごしたと思います。冬休みも予防対策を引き続き行いながら楽しく過ごし、良い年をお迎えください。



で かせを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、寒さで部屋を閉め切ったり、乾燥などから感染症が流行しやすい時期です。新型コロナウイルスも「第6波」が来ると予想もされており、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすいですので、外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いを行い、感染を予防しましょう。

あなたは「指先」ちゃんと洗っていますか?



「寒いから」「めんどいから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

免疫力を高めよう!



朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で 医者いらず!

朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。</p>



右側に記載されているQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。

QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連給食センター」の「給食レシピを」をクリックしてください。今月のレシピは、沖縄の行事食である「トウンジー・ジュシー」と、子ども達に人気の「キャラメルナッツ・ポテト」の作り方を紹介しています!ぜひお試しください☆

レシピを検索



丑年→寅年へ



3学期の給食は、1月5日(水)からです!