



こめっこ

～学校給食だより～



令和元年（2019年）12月号

いよいよ今年も最後の月となりました。冬は空気が乾燥するため、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。本格的な流行に備え、規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

風邪に負けない体をつくらう！

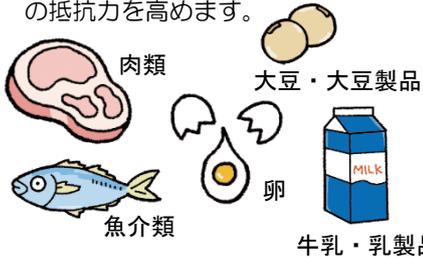
一日3食きちんと食べよう

朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。年末年始は行事が多く、偏った食生活になりがちです。3食きちんとバランス良く食べて、生活リズムを整えましょう。

抵抗力を高める食べものを食べよう

たんぱく質

体力を保ち、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。



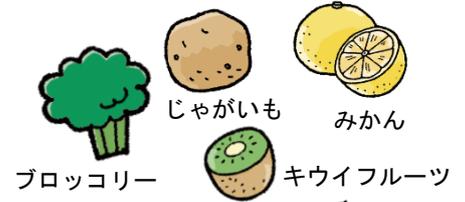
ビタミンA

のどや鼻の粘膜などを保護します。



ビタミンC

疲労回復効果により抵抗力が高まります。また、体に入ってきたウイルスをやっつけます。



適度な運動、十分な睡眠を心がけよう

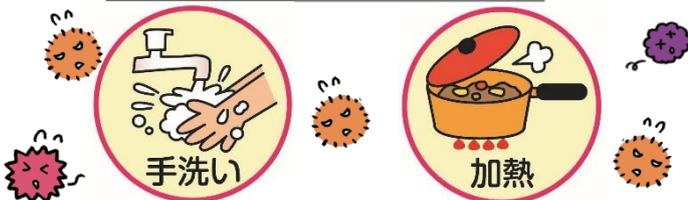
食事と合わせて「運動」、「睡眠」を十分に行うことにより、体力が付き、抵抗力が高まります。特に睡眠は、眠っている間に疲労を回復するので、しっかりとるように心がけましょう。



冬の食中毒 ノロウイルスに注意！

ノロウイルスは冬に流行することが多く、口から体に入ると増殖します。感染すると、腹痛、下痢、おう吐などの症状を起します。人から人に感染するので、家族みんなで予防しましょう。

予防のポイントは2



トイレの後、外出から帰ったとき、調理前や食事の前など、**石けんを泡立て10秒以上**、指の間やつめなども丁寧に洗いましょう。

中心の温度が、**85℃以上かつ90秒以上の加熱**が有効です。二枚貝（かきなど）は生食を避け、加熱調理をして食べると安心です。

冬至にゆず湯と かぼちゃ

12月22日は「冬至」です。冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ると、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

12月20日の給食は「冬至」献立を計画しています。お楽しみに♪

ほっせーライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを（一財）米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

