



こめっこ

～ 学校給食だより～



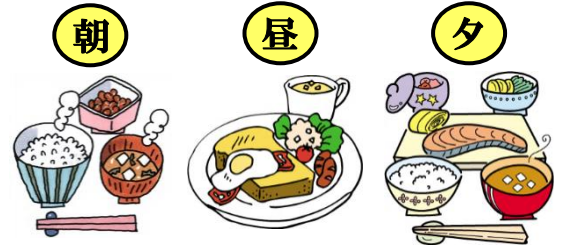
こめ太 小こめ子
平成30年(2018年)12月号

今年も残すところ、あとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの本格的な流行に備え、生活リズムを整えて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。

寒さに負けない体をつくろう!

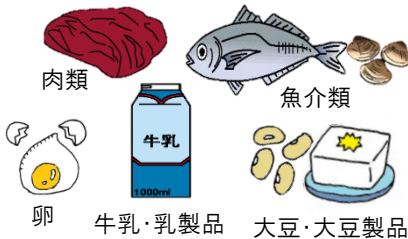
① 一日3食きちんと食べよう

- ・主食、主菜、副菜をそろえた食事をとりましょう。特に朝食は、一日の生活リズムを整えるために大切です。
- ・年末年始の行事で、食べすぎや偏った食事をする事が多くなりがちです。決まった時間に食事をとり、食べすぎに注意しましょう。



② 抵抗力を高める食べものを食べよう

たんぱく質



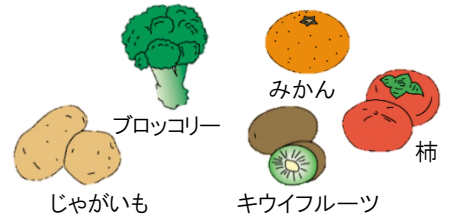
寒さに対する抵抗力を高め、体を温めるはたらきがあります。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を強くして、風邪などのウイルスが体に入るのを防ぎます。

ビタミンC



体に入ったウイルスをやっつける力を高めます。また疲労回復効果により抵抗力も高まります。

③ 適度な運動、十分な睡眠を心がけよう

食事とあわせて、「運動すること」と「十分に睡眠をとること」で、体力をつけ、抵抗力を高めることができます。また人は眠っている間に体を修復させます。早寝早起きをして生活リズムを整えましょう。



“しっかり手洗い” ノロウイルス対策!

近年、冬に流行しているノロウイルスによる感染性胃腸炎。少ない菌数で嘔吐や下痢、腹痛などを引き起こします。外出から帰ったときやトイレの後、食事の前などは、必ず手洗いをしましょう。



日本の伝統文化～冬至～

12月22日は「冬至」です。一年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い一日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われています。

かぼちゃは、のどや鼻の粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。

ゆずには、皮膚や血管を丈夫にし、美肌にも効果のあるビタミンCを多く含みます。

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。

