

きゅうしょくだより 12月号

12月の給食目標
寒さに負けない食事をしよう

2学期もラストスパート、かぜに注意!

空風吹く寒い冬がやってきました。空気が乾き気温が低くなると、のどや鼻の粘膜が乾燥し、かぜをひく原因となります。体を温める食事や飲み物、バランスのとれた食事とたっぷりの睡眠でしっかりかぜを予防しましょう!

かぜを予防する栄養と食べ物

●たんぱく質

たんぱく質は体をつくる栄養素で筋肉や血液、臓器など体の大切な組織をつくる他、免疫機能を高める働きがあります。卵・肉・魚・乳製品・豆製品などに多く含まれています。



●ビタミンA

鼻やのどの粘膜を守り、かぜのウイルスの侵入を防いでくれます。ほうれんそうやにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。



●ビタミンC

不足すると免疫力が低下しかぜをひきやすくなります。熱に弱く、水に流れやすいので、そのまま食べられる果物や加熱しても失われにくい芋類がおすすめです。



●ミネラル

体の調子を整えるには欠かせない栄養です。牛乳や貝、ナッツ、海藻などに多く含まれています。



もし、かぜをひいてしまったら...? そんな時に食べやすいものを紹介します。

○熱がある

体を温めてゆっくり寝ましょう
水分とエネルギーを多くとりましょう

⇒おかゆ、煮込うどん、スーフ、ゼリー、くだもの



○せきが出る・のどが痛い

とろりとした、のどの通りがよいもの
*口当たりの悪いものや刺激物は避けましょう
⇒湯豆腐、ポタージュ、ゼリー、野菜スーフ、茶碗おし



○はなが出る

飲み込みやすいもの
湯気の出るもの
⇒雑炊、煮込うどん、しょうが湯



かぜをひいてしまったら、水分と睡眠をしっかりとって早く治しましょう!



かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、白が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

お知らせ

2学期の給食は12月20日(金)までです。

給食セットは持ち帰り、ご家庭で点検、洗濯等よろしくお願いたします。

3学期の給食は1月9日(木)からとなっています。



12月の献立について

4日(水) 北海道献立

鮭ザンギと道産子汁が登場します。ザンギとは北海道で作られる鶏肉や魚介の唐揚げの一種です。道産子は北海道を指し、北海道の名産がたくさん入っている汁物です。

19日(木) 冬至献立

冬至は運が上昇に転じる日と考えられ、「ん」がつく野菜を食べて運を呼び込もうという願いが込められているそうです。冬至に食べる野菜の代表と言えば「かぼちゃ」ですが、かぼちゃは別名「なんきん」と言います。

20日(金)

クリスマス献立 「いちごケーキ」が登場します。



冬はノロウイルスなどの食中毒に注意!

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因として挙げられます。そして手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても汚れや細菌、ウイルスがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためにも、せっけんを使ってしっかりと洗い、流水で流すことが効果的です。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

