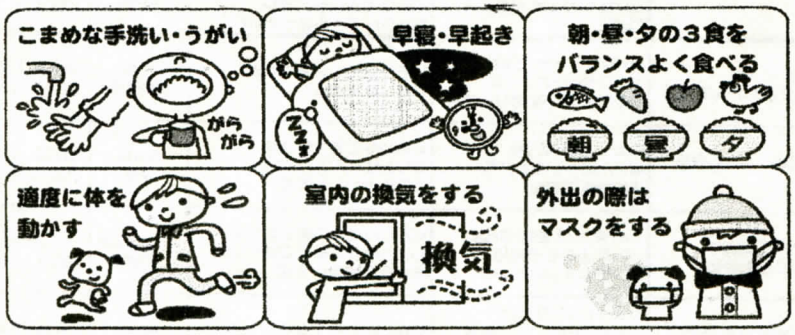
食育だより

12月

平成26年12月
練馬区立田柄中学校
管理栄養士　藤崎香帆里

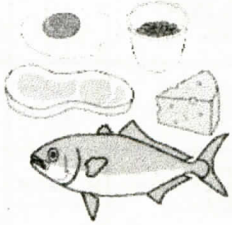
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？　年の暮れの 12 月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすためにも、食事前の手洗いをしっかりしましょう。また、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

冬を元気に過ごすためのポイントは？



風邪やインフルエンザを予防するには、体の抵抗力を高めることが大切です。食事では、ビタミンを多く含む野菜や果物や、良質なたんぱく質を含む食品を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。また、外出後と食事前の手洗いうがいをしっかり行うことはもちろん、規則正しい生活を送ることも大切です。

たんぱく質をしっかりとりましょう。



魚、肉、卵、乳製品、大豆製品は体をつくるたんぱく質を豊富に含み、寒さにまけない体を作ってくれます。冬が旬のサケ、タラ、ブリをおかずに取り入れるとよいでしょう。

ビタミンA･Cでウイルス撃退！

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの体内への侵入を防ぎます。緑黄色野菜やレバーに多く含まれます。ビタミンCやビタミンEは、寒さのストレスから体をまもり、体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは、果物、野菜やいも類に多く含まれます。

★温かい汁物やなべ料理、発汗促進作用のあるショウガやネギ、根菜類をはじめとする冬野菜など、体を温めてくれる料理や食材も取り入れるのもおすすめです。★

冬はノロウイルスが流行する季節

給食当番をする前に体調をチェックしよう

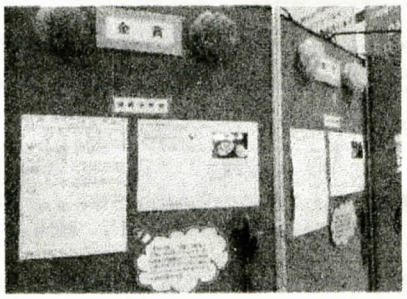
ノロウイルスなどに感染した給食当番が配ぜんを行うと、学校給食が原因となって感染が拡大してしまうこともあります。給食当番は、清潔な服装と手洗いを心がけるほかにも、体調に気をつけ、具合が悪い時は、先生に報告をしましょう。

下の項目にチェックが入る人は当番をかわってもらおう！

- □おなかを下している
- □おなかが痛い
- □熱がある
- □吐いてしまった

おしらせ

11 月号でお伝えしましたとおり、「第 8 回自分でつくる朝ごはんコンクールの入賞作品」が、練馬区役所アトリウムにて展示されました。期間中は田柄中1年 渡部陸哉さんの金賞作品のレシピも配布されました。



保護者の方へ　12 月の給食費の引き落としは 29 日（月）です。残高の確認をお願いいたします。