

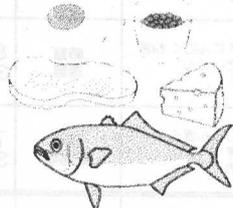
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？ 年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにも、食事前の手洗いをしっかりしましょう。また、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

冬を元気に過ごすためのポイントは？

<p>こまめな手洗い・うがい</p>	<p>早寝・早起き</p>	<p>朝・昼・夕の3食を バランスよく食べる</p>
<p>適度に体を動かす</p>	<p>室内の換気をする</p>	<p>外出の際は マスクをする</p>

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。

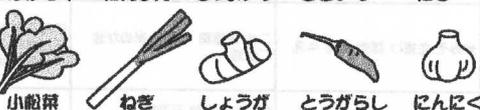


魚、肉、卵、乳製品、大豆製品は体をつくるたんぱく質を豊富に含み、寒さにまけない体を作ってくれます。冬が旬のサケ、タラ、ブリをおかずに取り入れるとよいでしょう。

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。

免疫力を上げる
代謝を高める
血液の流れをよくする



体の中から温かくしましょう。



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。

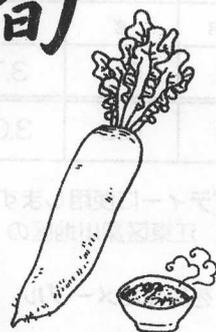
下の項目にチェックが入る人は
当番をかわってもらおう！

- おなかが下している
- おなかが痛い
- 熱がある
- 吐いてしまった



★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。★

旬



みぞれ汁

材料 4人分

しめじ	1パック
白菜	100g
大根	250g
豆腐	半丁 (200gくらい)
だし汁	500ml
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ2/3

作り方

- ①しめじの石突きを取り小房に分ける。白菜は1口大にザク切り。
- ②大根はすりおろす。
- ③なべにだし汁を入れ、調味料を入れ、しめじ、白菜を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ④豆腐をサイコロに切って入れて煮る。
- ⑤②の大根を入れてさっと煮て出来上がり。