



風邪など感染症に負けない体をつくらう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用...免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



給食では、冬至の12月22日にかぼちゃの甘煮を作ります。

給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

米…秋田県 卵…群馬県 大根…千葉県 小松菜…足立区 キャベツ…練馬区 みかん…愛媛県 りんご…山形県
柿…新潟県 パン…国産・アメリカ産・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、北海道

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは12月19日(月)です。お手数ですが前日までのご入金をお願いいたします。