



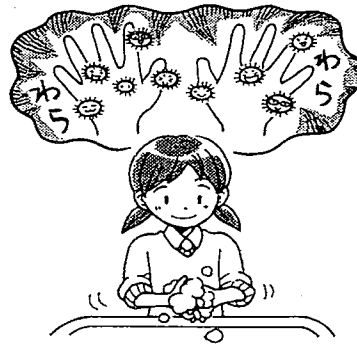
平成27年12月
練馬区立田柄中学校
栄養士 吉本 幸代
福 善隆

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。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、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



手洗い・うがいで かぜ予防



冬の健康を守る

今月は、
免疫力を
付けよう！



ビタミンEース

A C E

冬の食材で、風邪に負けない体作りをするには、これらの食材を効率良く取ることによって予防に心掛けて見て下さい

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強化する



人参 ブロccoli かぼちゃ



ほうれんそう こまつな

ビタミンC

体の免疫力を高める



さつまいも みかん いちご



ブロッコリー きゃべつ

ビタミンE

血液の流れを良くする



かぼちゃ さけ切り身



サラダ油



ア-モド

ビタミン類をとって
かぜを防ごう

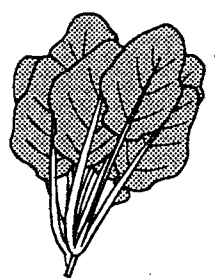


青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



ほうれんそう



こまつな

保護者の方へ

12月の給食費の引き落としは12月28日(月)です。

今年度最後の引き落としになりますので、未納のないように入金をお願い致します。