

# 給食だより 12月

平成30年12月  
新井北小学校



いよいよ寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。また、冬は空気が乾燥し気温も低いため、感染力の強いインフルエンザが流行る時期です。日頃から風邪に負けない体づくりを心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。



## 12月は野菜で体の中も大そうじ

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れがちです。この時期、注意したいことは油の摂り過ぎと野菜不足。12月こそ「野菜たっぷり」の食事を心がけ、体の中も大そうじをしましょう

### おにくをたべたら、 やさいをたべよう



油の多い料理1品に野菜料理を2品組み合わせると野菜の量が増えます。また油の多い料理を1口食べたら、野菜料理を2口食べるなど、食べ方の工夫をするのもよいです。

### なべようりが おすすめです



冬に美味しい鍋料理は、野菜をたくさんとることができます。きのこやこんにゃくなど食物せんいがたっぷりの食材も利用して、ヘルシーな鍋料理にしましょう。

### やさいは、からだの そうじ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質は体の抵抗力を高めてくれます。また、食物せんいは、油の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

### くだものを たべよう



果物には、ビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは、袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをよりたくさんとることができます。



## 手洗いは簡単でとても有効な予防法 ～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～



10日(月)

### 和食の日給食

体がほかほか温まるように、しょうが入りのおぼろ汁をいただきます。

### なぜ、予防になるの？



ウイルスはそのままでは増えず、人間の細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。手から食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることでウイルスが体内に侵入することが多いのです。

### ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。  
長さは「ハッピー・バースデー・トゥー・ユー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

### いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。また給食当番の人も白衣に着替える前にしっかり手を洗いましょう。

### 人にうつさないように注意して！



給食当番は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは当番を代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきをまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

19日(水)

### ミョーコーさん給食

雪をイメージした雪見汁をいただきます。



### 11月分 妙高市給食食材 放射線物質検査結果

材料名	産地
大根	妙高市
さつまいも	茨城県

不検出でした