



# かぜまき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2021. 12 . 1

12月号 (No. 9)

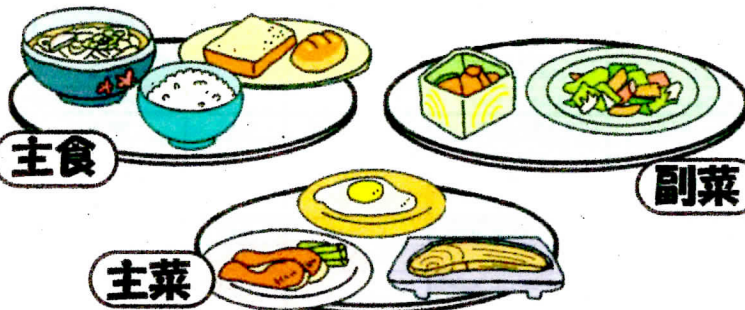
今年も残り1ヵ月となりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなってきました。体調を崩したり、かぜを引いたりする人も増える時期です。まずは、朝ご飯をしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

## かぜ



に負けない体をつくろう!

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。特に空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。今よりもさらに体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介しましょう。



主食

副菜

主菜

**1** 「主食」、「主菜(メインのおかず)」、「副菜(野菜のおかず)」をぞえる**定食型の食事**がポイントです!

**2** 間食で乳製品と果物をプラスしましょう。



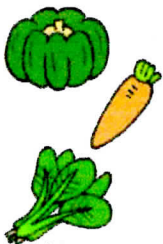
果物

乳製品



**3** 色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



**4** 腸内環境をよくしましょう。

腸内の善玉菌は、体に悪さをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。

また便秘は腸内環境の大敵です。食物繊維の豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、玄米やこんにゃく、大麦などを食べることによって、便秘がよくなることが期待できます。



## 冬場の食中毒...ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものがほとんどです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染することが多く、また、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や調理する前などに、石鹸でしっかり手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。特に加熱調理用の二枚貝は、中までしっかり火を通しましょう。

