

きゅうしょくだより 12月

伊万里市学校給食センター



カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとて多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



目に見える汚れを
流水で落とす



せっけんを
よく泡立てる



手のひら
を洗う



親指をつかみ、
ねじるように洗う



指を組んで
指の間を洗う



ねこの手にして、
指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじる
ように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチで
よくふきとる



はい、きれい!

かぜをひかないようにね！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手にを使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



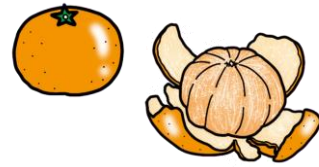
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

食育フォーラム引用

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。
この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCで
お肌すべすべ！

体を温めて
かぜ予防！

香りによる
リラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治す）」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものですよ。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりなので、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。

今年の冬至は

12/22