

平成27年度



あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。今年はみなさんにとってどのような年でしたか？最近、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。食事の前の手洗いをしっかり行い、栄養のバランスのとれた食事を3食しっかり食べるようにしましょう。そして、みんな元気に新しい年を迎えましょう。

手洗いはとても有効な予防法

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。とくに食事の前は、石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

なぜ予防になるのか？



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落とすためには？



石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。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ることが大切です。

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。また給食当番の人に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しょう。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスをまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

かぜ予防のための食生活のポイント!!

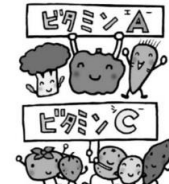
かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。かぜは軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。そこでかぜを予防するための食生活のポイントです。

たんぱく質をしっかりとる



体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球を作る材料になります。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また体温を温めるエネルギー源になります。

保健給食委員の献立

☆保健給食委員より☆ 12月17日の献立

かぼちゃや旬の白菜が入っているほうとうにしました。また、副菜にも旬のほうれんそうを使い、鉄分が多く取れるようにしました。

☆保健給食委員より☆ 12月18日の献立

ブリにはEPAやDHAなどの体によい栄養が含まれており、これから旬を迎え、更においしくなります。また、ほうれんそうには風邪の予防に効果的な栄養が含まれているため、風邪をひきやすいこれからの季節にいい食材です。

＜11月の食材の主な産地＞

・えのき・・・長野	・じゃがいも・・・北海道	・ブロッコリー・・・埼玉
・エリンギ・・・長野	・しょうが・・・高知	・ほうれんそう・・・群馬
・かぶ・・・千葉	・セロリ・・・長野	・まいたけ・・・新潟
・キャベツ・・・千葉、愛知	・だいこん・・・茨城、千葉	・みつば・・・静岡
・きゅうり・・・埼玉、群馬	・たまねぎ・・・北海道	・もやし・・・栃木
・ごぼう・・・青森	・チンゲンサイ・・・茨城	・れんこん・・・茨城
・こまつな・・・群馬、埼玉、茨城	・ながねぎ・・・青森、茨城、栃木	・柿・・・新潟
・さつまいも・・・東京、茨城	・にら・・・茨城	・梨・・・栃木、新潟
・さといも・・・栃木	・にんじん・・・青森、北海道、千葉	・みかん・・・和歌山
・さいりげん・・・鹿児島	・にんにく・・・青森	・りんご・・・山形
・さやえんどう・・・鹿児島	・はくさい・・・茨城	・米・・・山形
・しめじ・・・長野	・ピーマン・・・茨城	