



今年も、残すところあと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。冬を元気にすごすために、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。



かぜに 負けない 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

献立より

12月14日(月) 新献立: 四川みそ豆腐丼

豆板醤やみそをベースに豆腐と野菜がたっぷり入ったあんかけです。ごはんにかけて食べます。

12月18日(金) 食育の日の献立: ごぶゆ

農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」で選ばれた福島県の郷土料理です。ほたての貝柱でだしをとり、豆麩(まめふ)、人参、里芋などを加え薄味に味を調えたお吸い物です。会津藩のごちそうといわれるごぶゆは、お正月や冠婚葬祭などの特別な日に欠かせないもてなし料理です。

12月21日(月) リザーブ給食

A: フィッシュバーガー、もしくはB: 鶏カツバーガーのどちらかを選びます。3年生が受験に勝つように願いを込めた応援献立です。おかしなおかしな目玉焼きは黄桃かんを目玉焼きの黄身、白身に牛乳かんを見立てます。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。18日にかぼちゃのそぼろ煮を提供します。



千川中学校食材 11月

にんにく(青森)、生姜(高知)、玉葱(北海道)、キャベツ(千葉、埼玉、茨城)、さつまいも(千葉)、ブロッコリー(香川)、カリフラワー(埼玉)、きゅうり(群馬、埼玉)、里芋(新潟、愛媛)、大根(千葉)、ごぼう(青森、茨城)、人参(北海道)、長葱(新潟、秋田、岩手)、えのき(新潟)、かぶ、(青森)、白菜(茨城)、エリンギ(新潟)、りんご(山形)、はす(茨城)、柿(和歌山)、青梗菜(千葉)、小松菜(東京)、もやし(栃木、千葉)、ラフランス(山形)、かぼちゃ(北海道)、ぜんまい(青森)、さつまいも(千葉)、レモン(静岡)、みかん(愛媛)、さんま(岩手)、鶏肉(宮崎)、豚肉(群馬)、しらす(静岡)、ホキ(ニュージーランド)、イカ(青森)、ししゃも(ノルウエー)、ほたて(北海道)、エビ(インドネシア)、牛乳(北海道、青森、岩手、宮城、山形、福島、栃木、群馬、埼玉、茨城、千葉)