

12月給食だより



令和5年度
松陵中学校

今年も残り一ヶ月となりました。寒さの厳しい季節になってきましたが、風邪などひかずに元気に登校できているでしょうか？
規則正しい食生活を心がけ、元気に新しい年を迎えられると良いですね。

12月の目標 病気に負けない体を作ろう



冬の寒さに負けない 食生活をしよう

風邪やインフルエンザに負けないためには、免疫力（風邪や病気から身体を守る力）や抵抗力（病気に負けない身体の強さ）を高める食事が大切です。いくつかのポイントを参考にして、1日3回バランスのとれた食事を心がけましょう。

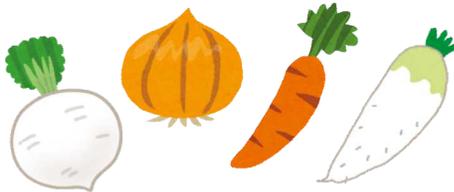
温かい料理を食べる

寒い時は、やはり温かいものを食べるのが効果的です。食欲が出て、血のめぐりも良くなります。逆に冷たい食べ物はとりすぎないようにしましょう。



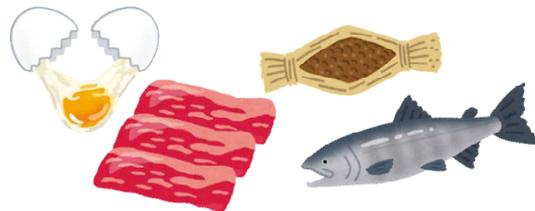
根菜類を食べる

土の中にできる野菜の根菜類は、体を温める働きがあるといわれています。いろいろな料理に使いましょう。



たんぱく質をとる

食べ物が体の中で、熱に代わる働きを高めてくれます。また、体力を保つために必要な栄養素でもあります。



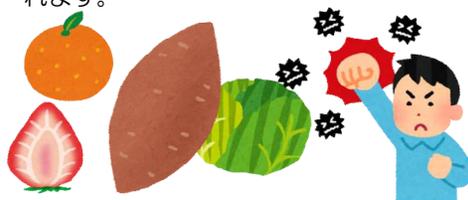
ビタミンAをとる

かぜの細菌やウイルスは口や鼻から入ってきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くして、抵抗する力を高めます。



ビタミンCをとる

血液の中にあり、免疫力や抵抗力（＝病気に負けない身体の強さ）に関係の深い「白血球」の働きを高めてくれます。



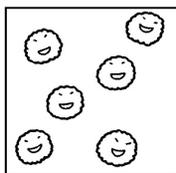
香辛料をとる

料理に風味を添える香辛料や薬味（ねぎやしょうが）などの辛みや香りの成分は、体を温める効果があるといわれています。



ノロウイルスに気をつけて！

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防にはしっかりとした手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで（85～90℃で90秒間以上）加熱する

！どんな症状がどのくらい続くの??

吐き気、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。感染してから症状が出るまでの期間は平均で24～48時間程度です。つらい症状が治っても1週間程度、長い人は約1ヶ月、大便にウイルスが排出されるため、注意が必要です。

！特に注意することは何??

食事の前やトイレ（特に大便）の後などには、必ず石けんでしっかりと手洗いをしましょう。下痢やおう吐の症状がある場合には、先生に報告して給食当番からはずしてもらいましょう。



冬至は一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間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す。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。昔から伝わる行事をおこなってみてはどうでしょうか。

