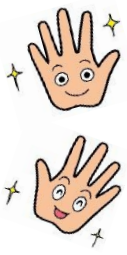
給食だより

令和７年度 12 月
里学校給食センター

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養のバランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

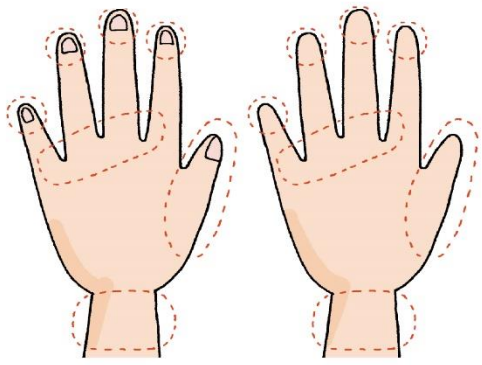
今月の給食目標

- きれいに手を洗おう。
- 寒さに負けない食事をしよう。

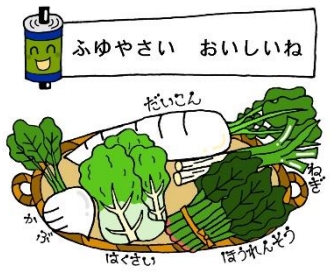


石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう

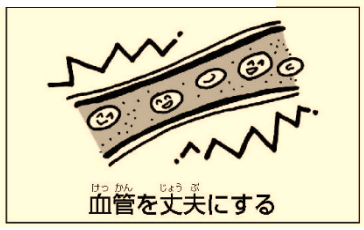


からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。

肌をつやつやにする

目の働きをよくする

のどや鼻の粘膜を強くする


血管を丈夫にする

イライラや疲れをとり気持ちを安定させる

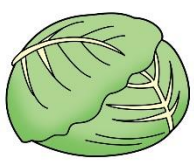
抵抗力や免疫力をつける

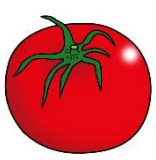
植物は生まれてから死ぬまで一定の場所にいます。害虫に攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができません

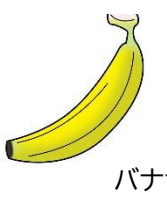
そのため、これらから身を守るために、各種のファイトケミカル(ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するリスクのような成分)を持っています。

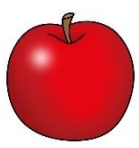
私たちは野菜や果物を食べてこの力を借りれば、病気に負けない力のもとを身につけることができるのです。

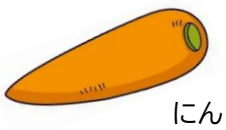
抵抗力を身につける食べ物


キャベツ


トマト


バナナ


りんご


にんじん

海藻

ヨーグルトなど

保護者のみなさまへ

冬は子どもたちが体調をくずしやすい季節です。栄養のバランスのよい食事や運動、休養、睡眠がとれていないと、体の抵抗力が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、病原体を体にいれないために、うがいや手洗いの習慣を子どもたちに理解させることも大切です。