



寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。



今月の給食目標 **冬の食生活について考えよう**

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。白頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



感染症予防に「**ビタミンACE**」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>色の濃い野菜、レバー、ウナギ</p> <p>に多く含まれる</p> <p>にんじん、かぼちゃ</p>	<p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー、いちご、かき柿</p>	<p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油</p>

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



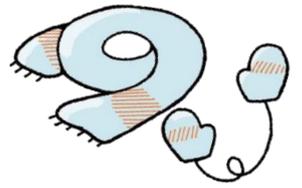
今年のかぜをひきま宣言！ **かぜ予防のポイント**

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

12月

よていこんだて



月	火	水	木	金	
飯 ...飯田リクエスト給食 直 ...直リクエスト給食 11月でリクエスト完結! 若 ...若山リクエスト給食	☆マーク・・・アレルギー対応日 牛乳はすべての献立につきます。 栄養表示については、エネルギー【kcal】、たんぱく質【g】、脂質【g】、塩分【g】で表示されています。 もとになる数値		1日 鮭ごはん 大豆と小魚のごまからめ おでん風煮		
	2日 ○大根の日 ごはん 肉だんごの甘酢あん 大根とハムのサラダ チンゲンサイの中華スープ				
	3日 黒豆ごはん 魚の甘みそかけ 大根なます いわりのすまし汁		4日 ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜と大浜大豆のごま和え なめこと大根のみそ汁		5日 ごはん ホイコーロー 豆腐の中華煮
6日 ごはん 鶏肉のたまねぎソース じゃがバターおかか 大根のコンソメスープ		7日 ☆オムライス 野菜とチーズのサラダ キャベツのスープ		8日 ごはん かわりきんぴら 大根とひき肉のうま煮 ミニおはぎ(きなこ)	
9日 ごはん 魚の幽庵焼き かじめの煮物みそあじ すりわり汁		10日 ごはん チーズ納豆 肉じゃが みかんSSサイズ		11日 ☆焼き豚チャーハン もやしのピリ辛ナムル わかめスープ	
12日 ごはん 鶏肉のたまねぎソース じゃがバターおかか 大根のコンソメスープ		13日 パンの日 食パン かぼちゃチーズフライ キャベツのザワークラウト風 ポルシチ チョコレートスプレッド		14日 ごはん かわりきんぴら 大根とひき肉のうま煮 ミニおはぎ(きなこ)	
15日 ごはん 鶏の唐揚げいしる風味 南瓜サラダ アオサの粕汁		16日 ごはん かき揚げ あんかけうどん のりの佃煮		17日 ごはん ハニーマスタードチキン コールスローサラダ シュクメルリ ツリーソイムースケーキ	
18日 ごはん 魚の幽庵焼き かじめの煮物みそあじ すりわり汁		19日 食育の日 ごはん 魚の幽庵焼き かじめの煮物みそあじ すりわり汁		20日 冬至○かぼちゃの日 ごはん 鶏の唐揚げいしる風味 南瓜サラダ アオサの粕汁	
21日 ごはん チーズ納豆 肉じゃが みかんSSサイズ		22日 ☆焼き豚チャーハン もやしのピリ辛ナムル わかめスープ		23日 クリスマス給食 ごはん ハニーマスタードチキン コールスローサラダ シュクメルリ ツリーソイムースケーキ	
24日 ごはん 鶏肉のたまねぎソース じゃがバターおかか 大根のコンソメスープ		25日 ☆オムライス 野菜とチーズのサラダ キャベツのスープ		26日 ごはん かわりきんぴら 大根とひき肉のうま煮 ミニおはぎ(きなこ)	
27日 ごはん 魚の幽庵焼き かじめの煮物みそあじ すりわり汁		28日 ごはん チーズ納豆 肉じゃが みかんSSサイズ		29日 ☆焼き豚チャーハン もやしのピリ辛ナムル わかめスープ	
30日 ごはん 鶏肉のたまねぎソース じゃがバターおかか 大根のコンソメスープ		31日 ごはん チーズ納豆 肉じゃが みかんSSサイズ		12月 合計 エネルギー 712.0 kcal 27.4 g 脂質 22.4 g 2.0 g	

今月の〇〇給食の日（珠洲食材使用日）は、12/2、12/22 です。献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。ごちそうを食べる機会が多いですが、体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、体を動かすようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、食事が食べられるよう、時間と量を考えましょう。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や、時間を決めない、「ダラダラ食べ」は、肥満やむし歯のリスクが高まります。



きちんと手洗い



手をきれいに洗ったあとは清潔なハンカチでふきましょう。