



令和4年11月30日

七尾市立石崎小学校

早いもので、今年も残すところあとひと月になりました。12月は『師走』とも言い、文字通り『先生も走り回る』ようなあわただしさの中で、心もからだもなんとなく落ちつかない時期です。また、寒さも少しずつきびしくなり、空気が乾燥してくるので、カゼやインフルエンザが流行したり、ノロウイルスなどによる感染症にかかったりしやすくなります。

手には、汚れだけでなく、見えないカゼの菌やウイルスがついています。菌が多くついた手で食べ物にふれると、食べ物を介して病気にかかりやすくなります。家へ帰ってきた時、そして食事を食べる前には、必ず石けんで手を洗いましょう！そして、きれいに洗ったハンカチで、しっかり水気をふきましょう。



「いただきます」のまえ、「おかえり」のあと、てあらいをわすれずに！



おうちでトラー 給食の味

＜材料（4人分）＞	
鶏もも肉切身	60g×4切
酒	8g(大さじ1/2)
こしょう	少々
みそ	12g(小さじ2)
酒	4g(小さじ1)
みりん	2g(小さじ1/3)
さとう	10g(大さじ1)
おろしにんにく	0.8g(小さじ1/5)
水	10g(小さじ2)
片栗粉	1g(小さじ1/3)

鶏肉のみそダレがけ

- ＜作り方＞
- 鶏肉は、酒とこしょうをもみこんでおきます。
 - なべに、調味料・おろしにんにく・水を入れ、中～弱火にして、混ぜながら沸騰させます。水溶き片栗粉でトロミをつけたら、香りづけにごま油少々をふります。
 - ①の鶏肉をフライパンで、両面こんがり焼きます。皿に盛りつけたら、②のみそダレをかけます。
- ※ にんにくとごま油が香るみそダレは、肉だけでなく、どんな魚にも、またふろふき大根や田楽、おでんなど他の料理にもよく合います。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、カゼやインフルエンザ、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して体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

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
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

「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。

冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

クリスマスに大みそか、お正月とごちそうを食べる機会が増えるため、ついつい食べすぎてしまいます。休み中も、学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。

たべるんジャー

参上!

クリスマスやお正月、ごちそうも楽しみ。でも食べすぎは禁物。休み中も朝、昼、夕の3食を時間になったら食べよう。野菜や果物、牛乳・チーズなどの乳製品もしっかりとろうね。

得意ワザは、「お肉1に野菜2」お肉1口に野菜2口をよくかんで食べるバランスワザなのだ。

あらうんジャー

参上!

手には、目に見えないばいきんがいっぱい。君たちの体の中に入ろうといつもねらっている。「ただいま」の後、「いただきます」の前は、かならずせっけんで手をあらおうね。

得意ワザは、「せっけんで20秒!」「もしもしかめよ〜」が2番まで歌えるワザなのだ。

うごくんジャー

参上!

「こたつでまるくなる」のはだめだよ。おにごっこやなわとびなどで体を動かせば、ぽかぽか体が温まってくるぞ。寒さもおなごちからだ！でも汗をかいたらすぐに着替えようね。

得意ワザは、「ちょこちょこ、こまめに」すき間時間でいつもエクササイズワザなのだ。

ねるんジャー

参上!

冬休みは楽しい行事がいっぱい。ついつい夜ふかししちゃいそう…。でも寝て、体を休めることはとても大切な。時間が来たら「おやすみなさい」。次の日、気持ちよく起きられるよ！

得意ワザは、「早起きリセット」乱れそうな生活リズムも早寝・早起きでもとにもどすワザなのだ。いいゆめよろよ！