



令和5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！



せっけんをつかう



ゆびのあいだや つめのさきもきちんとあらい



せいけつなハンカチで ふきとる

入賞おめでとう

### 中学生の考えた給食メニューが登場します

『中学生学校給食献立コンクール』に応募した中から、能登香島中学校2年生の永野花さんの献立が入賞しました。成長期に欠かせない栄養素を含む食品を彩りよく使い、地産地消を考えて、旬の食材も積極的に取り入れています。給食センターの都合により、15日と22日に分けて作ります。おめでとうの気持ちで、味わって食べましょう。

#### <永野さんが考えたメニュー>

- 噛むのが楽しい！つぶつぶごはん
- まろやか★ふくらぎのヨーグルト焼き
- ゆず香るさっぱりサラダ
- うまみたっぷり！冬の煮物
- 中島菜グリーンマフィン
- 牛乳



## 風邪など感染症に負けない体をつくろう！

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

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといふ言い伝えもあります。



今月の給食じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご ふくらぎ さば  
 米粉 大豆 ねぎ かぶ にんじん 白菜  
 小松菜 チンゲンサイ 大根 れんこん  
 沢野ごぼう さつまいも りんご