

給食だより



令和2年
12月号

令和2年12月1日

門前共同調理場

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがカゼやインフルエンザなどの流行です。さらに今年はコロナウイルスも心配です。しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

カゼ予防のための食事のポイント

たんぱく質をしっかり
とる



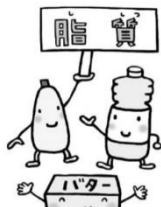
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

ビタミンの補給も
忘れずに



野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

脂質(油)も不足しない
ように



粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源になります。



12月の行事食・特別食



12/4 (金) あえのこと給食・・・12/5 は田の神様をお迎えする行事「あえのこと」です。
12/15 (火) 能登牛給食・・・無料提供の能登牛第2弾「能登牛すき焼き風煮」です。
12/21 (月) 冬至給食・・・かぼちゃの煮物です。
12/24 (木) クリスマス給食・・・もみの木ハンバーグとカップゼリーがでます。
年末年始もいろいろな行事食があります。ぜひ、調べてみてください。

ビタミンACEで冬を元気に!

カゼ予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

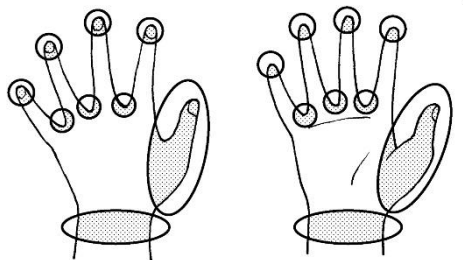
ビタミンA (皮ふの粘膜を強くする)・・・野菜 ビタミンC (丈夫な体作りに役立つ)・・・果物
ビタミンE (血行を良くする)・・・アーモンドや鮭・かぼちゃ



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん!」

ポイントは「うがい・手洗い・マスク」

洗い残しが
多いのは?



手洗いで洗い残が多いのは、爪の間や指の間、親指、手首です。洗い残がないように石けんを泡立てて、手全体に石けんがいきわたるようにします。

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つねらっている。「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、ぼかぼか体が温まってくるぞ。寒さもへっちゃらだ! でも汗をかいたらすぐに着替えようね。



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

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。

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うそう...。でも寝て、体を休めることはとても大切だ。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。いいゆめみろよ!