

# 給食たより



珠洲市立直小学校

今年も残り1ヵ月。寒さがだんだん厳しくなってきました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。うがい、手洗いをし、栄養と睡眠を十分とり、寒い冬も元気に過ごしましょう。



## かぜに負けない体をつくろう

### からだづくりのための食事

かぜに負けない体をつくるには、栄養バランスのよい食事をきちんととることが最も大切です。さらに、下の栄養素はかぜ予防に効果があるといわれているので、これらを多く含む食品を積極的に食事に取り入れるようにしましょう。

- たんぱく質… 体を温め寒さに負けない体を作る
- ビタミンA… 鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスなどの侵入を防ぐ
- ビタミンC… 体を守る力を高める

たんぱく質を多く含む食品  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品



ビタミンAを多く含む食品  
緑黄色野菜（色のこい野菜）



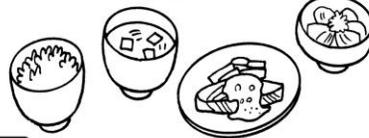
ビタミンCを多く含む食品

緑黄色野菜以外の野菜やくだもの



## かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



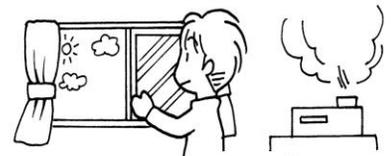
2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 換気と室内の温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



## ノロウイルスに注意

毎年冬になると、低温・乾燥に強いノロウイルスによる食中毒が流行します。

予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。また食材は十分な加熱を心がけましょう。



## 我が家のおすすめ朝食レシピ紹介

◇カット野菜で超ラクみそ汁◇ もちっさんより

材料（4人分）

カット野菜 1袋（何用のものでもOK）、水 適量、  
顆粒和風だし 適量、みそ 適量

作り方

- 鍋に水を入れて沸かす。
  - カット野菜を鍋に入れる。
  - 顆粒和風だし、みそを入れて味を整える。
- ※和風だしの代わりに鶏ガラスープ、コンソメにすれば、中華スープ、コンソメスープにもなります！

包丁いらすのレシピを教えてくださいました。カット野菜やだしの種類で、いろいろなアレンジができそうですね！



冬至は、1年でもっとも昼が短くなる日のことです。冬至を境に日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。また、「ん」のつく食べものを食べると運を呼びこめるともいわれ、なんきん（かぼちゃのこと）、にんじん、ぎんなん、れんこんなど「ん」が2つつく食べものがよいとされています。

