



令和6年11月29日

七尾市立能登香島中学校

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。



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、赤ピーマン、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

「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う
せいけつなハンカチでふぎとる

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう	—以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。	

☆☆☆ 旬のさんまをいただきました ☆☆☆

11月19日の給食で、岩手県大船渡水産物商業協同組合の方から無償提供を受けた『さんまの塩焼き』を出しました。『東日本大震災の時にはたくさんの支援をいただいた。その恩返しとして、1月に震災に遭いまだ復興道半ばの石川県のみなさまに、大船渡でとれたさんまを食べてもらい、少しでも元気になってほしい。』という思いが込められています。また、岩手県より届いたさんまは、魚とく(和倉町)さんがご厚意で下処理してくださいました。



とてもきれいに食べてくれました。感謝です！

今月の給食 じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご ぶり さば
はたはた 米粉 ねぎ かぶ 小松菜
チンゲンサイ 大根 れんこん
かぼちゃ さつまいも ゆず りんご

