

給食だよい

しずかにたべよう。

低・しずかにたのしくたべよう。

中・静かに食事をしよう。

高・静かに食事をしよう。

こがらしが吹き、寒い季節になりました。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスがはやる季節です。うがい・手洗い・食生活などの健康管理に十分気をつけて、元気に2学期をしめくくりましょう。

寒さに負けない体を作ろう

(健康の3本柱)

- ◆ 栄養バランスのよい食事を朝・昼・夕きちんと食べましょう。(栄養)
- ◆ 体を動かして体力をつけましょう。(運動)
- ◆ 早寝早起きを心がけ、十分に睡眠をとりましょう。(休養)



〇 寒さに負けないための大切な栄養 〇

たんぱく質

寒さに負けない強い筋肉を作ります。体力をつけます

体を温かくします。ビタミンAの吸収をよくします。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くします。かぜのウイルスが体に入らないようにします。

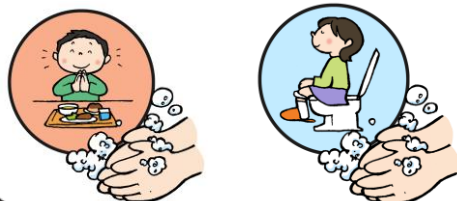
かぜのウイルスが体に入ってきてても、外へ追い出すはたらきがあります。



ビタミンC

強力パワーの

ノロウイルスに注意



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族のみんな徹底することが大切です。



～今月の地産地消食材 いちごパン～



いちごパンは、日光市産のいちご「とちおとめ」のペーストを練りこんだパンです。「とちおとめ」は甘味と酸味のバランスが絶妙ないちごで、果汁もたっぷりです。いちごパンは、ほんのりピンク色で、ツブツブとした種の食感が感じられるパンで、いちごの甘酸っぱい、よい香りがします。