

給食だよい

〇今月の給食目標〇

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。

12月になり、いよいよ寒さも本格的になって来ました。冬になると心配なのは「かぜ」。日頃から健康に気をつけて「かぜ」をひかないようにしましょう。また、予防のために、好き嫌いをしないで、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう！

食べる前は手洗いをきちんとしよう！



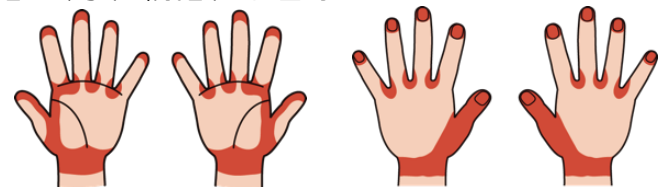
手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



ポイントを知ってしっかり手洗い！

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しができてしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。



洗い残しやすい場所

《かぜに負けない 体づくりのための食事》



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



～今月の地産地消食材 白菜～



白菜は11月～2月が旬の冬を代表する野菜です。白菜の主な成分は水分ですが、かぜを予防してくれるビタミンCや血圧を下げるはたらきのあるカリウム、骨や歯のもとであるカルシウム、マグネシウムなどの栄養が、微量ながらまんべんなく含まれています。また、消化をよくしたり、血栓ができるのを防いだりするはたらきがあります。