

給食だより

令和5年度 12月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。

家族と免疫力を高める食事について考えてみましょう。

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

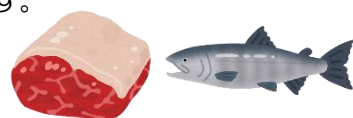
朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜ等への予防をしましょう。感染症予防の第一は、せっけんを使った「ていねいな手洗い」です。外から戻ったとき、そして食事の前には必ず手を洗いましょう。

病気に負けない体をつくろう

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。病気を予防するために、特に取り入れるとよい食べ物を紹介します。

体をつくる良質なたんぱく質

体をつくるもとになるたんぱく質は、抵抗力を高めるのに役立ちます。また、たんぱく質はのどや鼻の粘膜をつくるもとになります。



ビタミンたっぷり旬の野菜・果物

旬の野菜や果物は、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれます。これらのビタミンは、粘膜を保護し、ウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。



体を温める鍋料理

体を温めることで、血行がよくなり、疲労回復や病気の予防につながります。

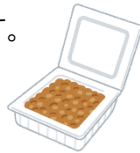
体を温める働きのあるしょうがやねぎを使った料理もおすすです。



腸を元気にする発酵食品

納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内の善玉菌を増やします。

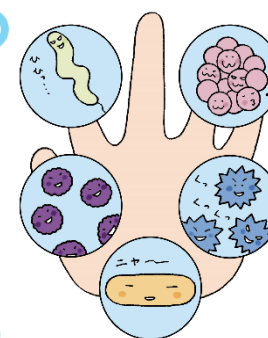
腸内環境を整えることで、免疫力を上げることができるといわれています。



◆ていねいな手洗いについて

なぜせっけんで手洗いをするの?

細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどが付いていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



せっけんでしっかり手を洗おう!



世界味めぐり献立 ～中国～



中国はアジア大陸の東部に位置し、日本の約25倍の広さがあります。国土が広いので、東西南北で味付けが違います。北京料理、四川料理、上海料理、広東料理があります。

「酸辣湯（サンラータン）」ってなに？

「酸辣湯」は、四川料理の一つで、酢の酸味と、こしょうやとうがらしの辛みが効いたスープのことをいいます。給食では、酢、こしょう、ラー油で味付けをします。体が温まるので、寒い冬にはぴったりですね。

