

# 12月給食たより



令和3年度  
水見市立西條中学校









## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルス等も流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後等、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、  
うがいも忘れずに!



### 正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

## 冬休み中の食生活



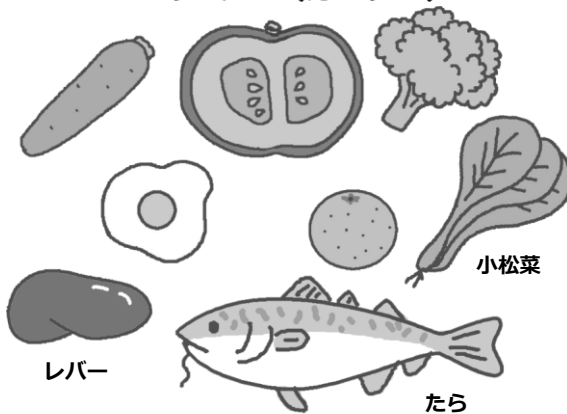
もうすぐ冬休みです。体調を崩さないように、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p><b>早寝・早起きして朝ご飯を食べよう</b></p> <p>朝・昼・タと決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p> 	<p><b>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</b></p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">副菜</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">主菜</div> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">主食</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">汁物</div> </div>
<p><b>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</b></p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p> 	<p><b>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</b></p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p> 

# ACEとDで冬を元気に!

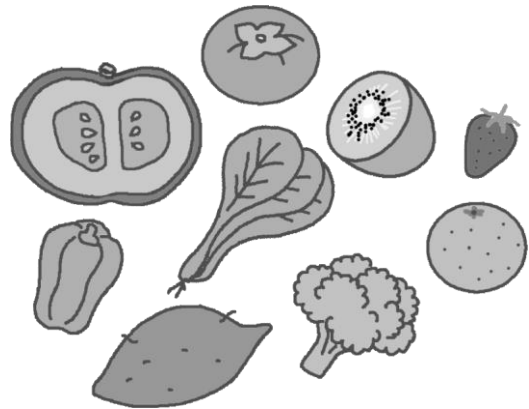
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりましょう。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

## ビタミンA(カロテン)



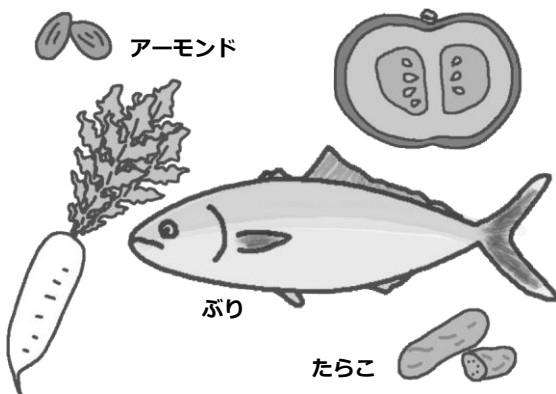
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかん等の柑橘、旬の魚のたら、レバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

## ビタミンC



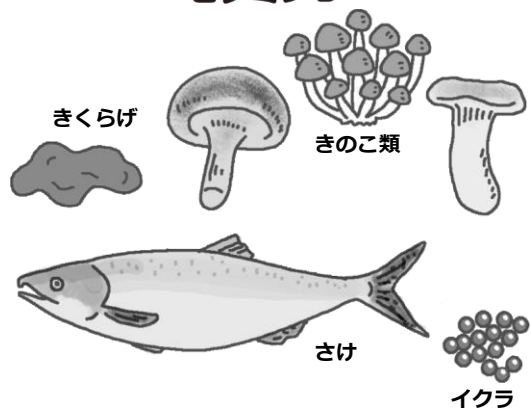
寒さ等のストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

## ビタミンE



血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション等にも使われているビタミンです。

## ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作られる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。