12月給食だより

令和６年度
氷見市立西條中学校

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

外から帰ったら、
うがいも忘れずに！

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。外から帰ったとき、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。

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。

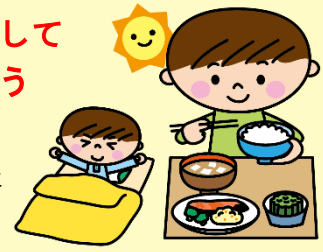
⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

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、栄養バランスのよい食事をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

早寝・早起きして朝ご飯を食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

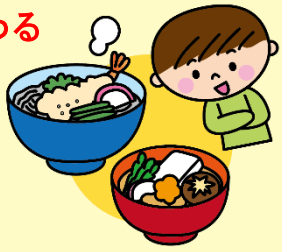
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

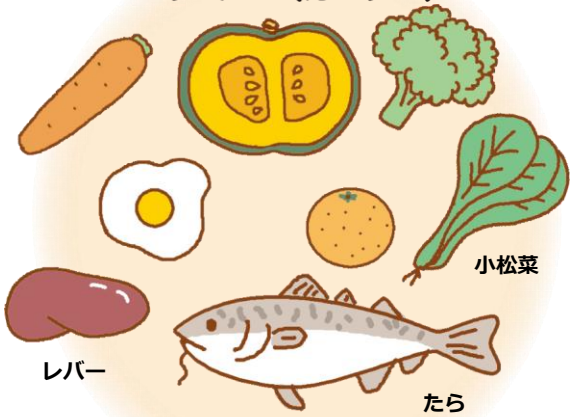
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



ACE（エース）とD（ディー）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。実は、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)

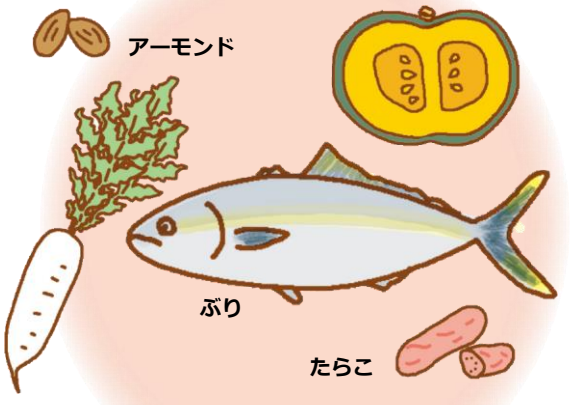


体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬においしい野菜やみかん等の柑橘、旬の魚のたら、レバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC

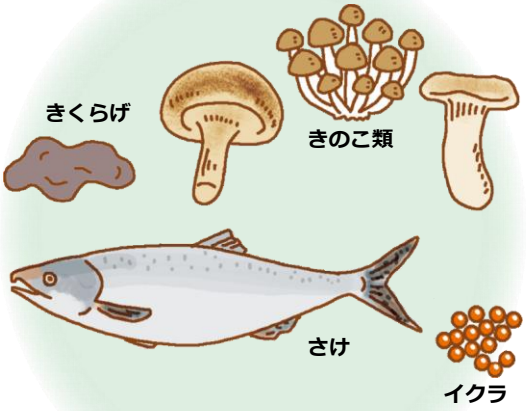
寒さ等のストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

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。