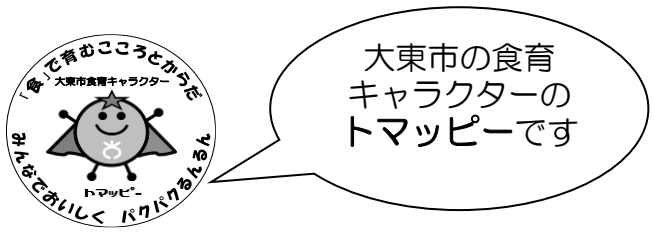
給食だより

令和３年12月第91号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL８７０－９１０２



今年も残りわずかとなりました。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。

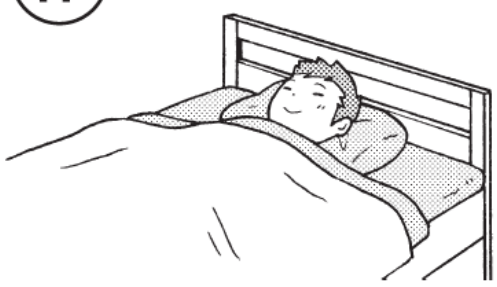
冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

かぜやインフルエンザに 負けない体のつくり方

食 事をきちんと食べる

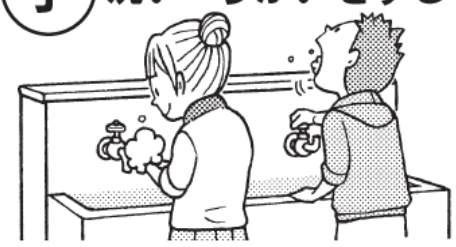
栄養バランスのよい食事を、１日３食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす

寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

この４つがポイントです。これらを実行してかぜに負けない体を自分でつくりましょう。

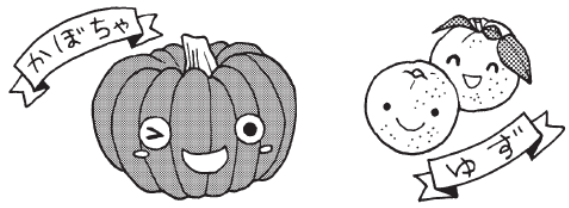
かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。

それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。

12月22日は冬至です

冬至とは、１年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。

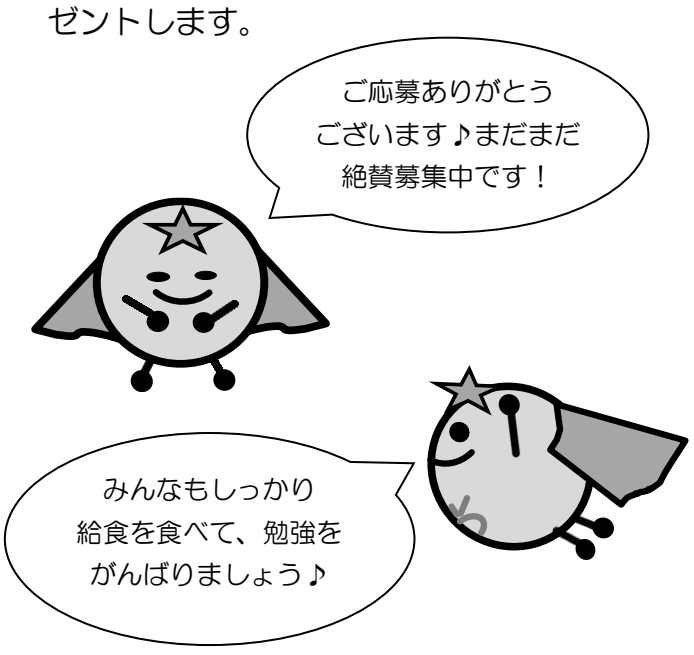


トマッピー4コマ劇場

谷川中学校よりトマッピー４コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品（缶バッジ）をプレゼントします。

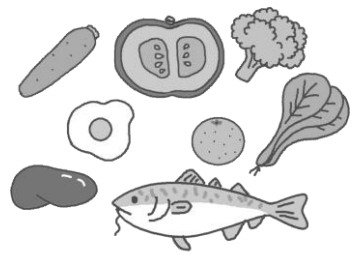


ペンネーム
大先生（谷川中学校）

ACEとDで冬を元気に!

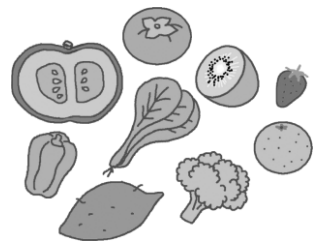
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンＡ・Ｃ・Ｅ、冬に不足しがちなビタミンＤは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ！

ビタミンＡ(カロテン)



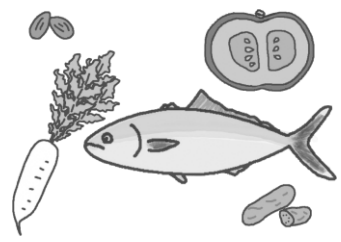
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬においしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンＣ



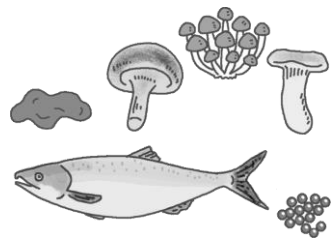
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンＥ



血流の流れをよくし、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など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。

12月から新米にかわります！

12 月の給食から、主食として提供しているお米が令和２年度産から令和３年度産の新米に変わります。銘柄は 11 月までと同じ北海道産「ななつぼし」です。作ってくださった方々のご苦労に心から感謝し、よく味わって残さず食べましょう。新米のおいしさは格別ですよ♪