

給食だより

令和6年

12月

常陸太田市学校給食センター



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1ヶ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

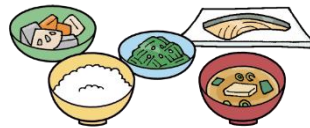


《寒さに負けない体をつくる食事》

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

《1回の食事にさまざまな食材を使用する》

多種の食材を組み合わせることで、栄養を偏ることなく摂取することができます。



《毎食、野菜料理を食べる》

緑黄色野菜に多く含まれるカロテン、ビタミンCが粘膜を強くし、食物せんいが腸内環境を整えます。



《体を内側からも温める》 ※体温が1℃下がると免疫力は30%落ちると言われています。

温かい汁物や鍋物は、体の中から温めることができます。

さらに、多種の食材を使うことができるので、寒い冬の日におすすめの料理です。また、唐辛子やしょうが、にんにくなどの香辛料も体を温める効果があります。



試験前から

かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいをし、マスクをつけて、部屋の空気を入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。



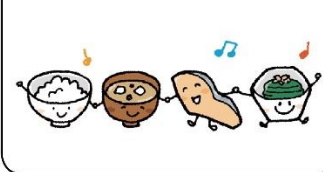
ことし
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



せっ つか て あら 石けんを使って手を洗おう！

せっ つか て あら
石けんを使って手を洗うことで目に見えない汚れや細菌、ウイルスを洗いながすことができます。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

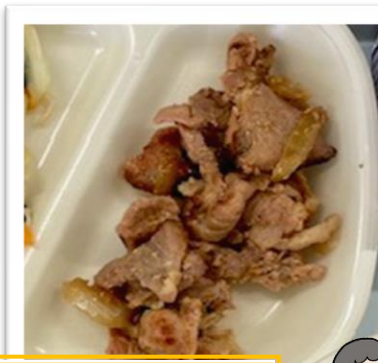
給食を支えてくれる人たちへインタビュー



にくや お肉屋さん

にくにはからだをつくるもとになるたんぱく質がたっぷり入っています。

給食にお肉がでるのを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。今月の給食だよりでは、給食にお肉を納品してくださるお肉屋さんを紹介しします。



やきにく
焼肉は
大人気メニュー！



きゅうしよくのよいおもいで
給食の良い思い出をたくさん作ってください。

こうしがいいや かたおかにくてん
合資会社 片岡肉店のみなさん