

12月 給食だより



渋谷区立長谷戸小学校

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。
栄養バランスの良い食事を基本に、酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 ほうれん草 レバー ウナギ	 ブロッコリー いちご キウイフルーツ ジャがいも	 モロヘイヤ アーモンド かぼちゃ ひまわり油 トラウトサーモン

今月のワンダフル給食は 12月21日(木)です

- ・治部煮丼
- ・いり豆腐
- ・ゆずゼリー ・牛乳



今月は和食の献立です。石川県の郷土料理「治部煮」をどんぶりにしました。
また、12月22日(金)は冬至です。これにちなんでゆずゼリーがです。
ゆずゼリーのなかにはナタデココがはいっています。お楽しみに。

