

しよくいく 食育だより

光市立光学校給食センター
平成26年1月



新しい年を迎えました。楽しい冬休みが過ごせましたか？

まだまだ寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザにかからないように気を付けましょう。

かぜやインフルエンザに注意！！

空気が乾燥し、寒くなるこの時期はかぜやインフルエンザの流行が心配されます。

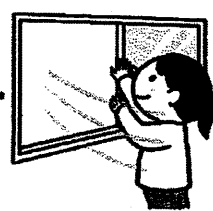
冬を元気に過ごすために、次のようなことに気を付けましょう。

好き
きらいなく
食べる
こと



体の抵抗力を高めるために、いろいろな食べ物を好ききらいなく食べ、栄養バランスを整えましょう。

すかん
き
こと



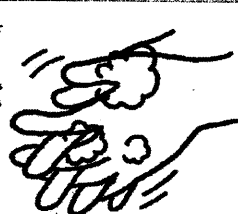
閉め切った場所には、ウイルスがたくさんたどっています。寒くても窓を開け、かん気しましょう。

休む
こと
しつかり
ねて



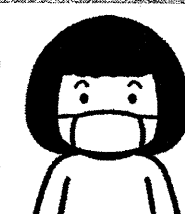
夜更かしをせず、睡眠時間を十分にとって体を休めることも抵抗力を高めるためには大切なことです。

手を
洗う
こと



手についたウイルスが体内に入らないよう外出後や食べる前は、せっけんでよく手を洗いましょう。

うつ
さ
ない
こと



ハンカチやタオルは毎日清潔なものを使い、せきやくしゃみが出る人は「エチケットマスク」をしましょう。

もしかぜをひいてしまったら？

◆かぜのひき始め



なべ物など体が温まる食事をすると良いです。ビタミン類を多く含む色の濃い野菜やエネルギーになる炭水化物、体をつくる働きのあるたんぱく質を多めにとるようにしましょう。

◆のどが痛む◆



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけたやわらかい食事を取りましょう。ヨーグルトやプリンなどもおすすめです。

◆熱がある◆



体の中の栄養素や水分が失われてしまうので、臭だくさんにした栄養たっぷりのスープや飲み物で、こまめに水分補給をすることが大切です。

ひかりしこ しょういく 光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

さむ ふゆ の こ 寒い冬を乗り越えるためのおすすめ食材

たまご
卵



しょうが



ねぎ



にんじん



だいこん



卵などのたんぱく質が多く含まれる食品や、しょうがやねぎなど体を温める働きのある食品がおすすめです。にんじんにはビタミンAが多く含まれており、のどや鼻のねんまくを強くしてかぜをひきにくくしてくれます。

また、だいこんなどに多く含まれるビタミンCは、かぜの菌やウイルスからからだを守ってくれるだけでなく、疲れを早く回復してくれる働きもあります。学校給食センターでも元気に冬を乗り越えられるような給食の提供に努めています。

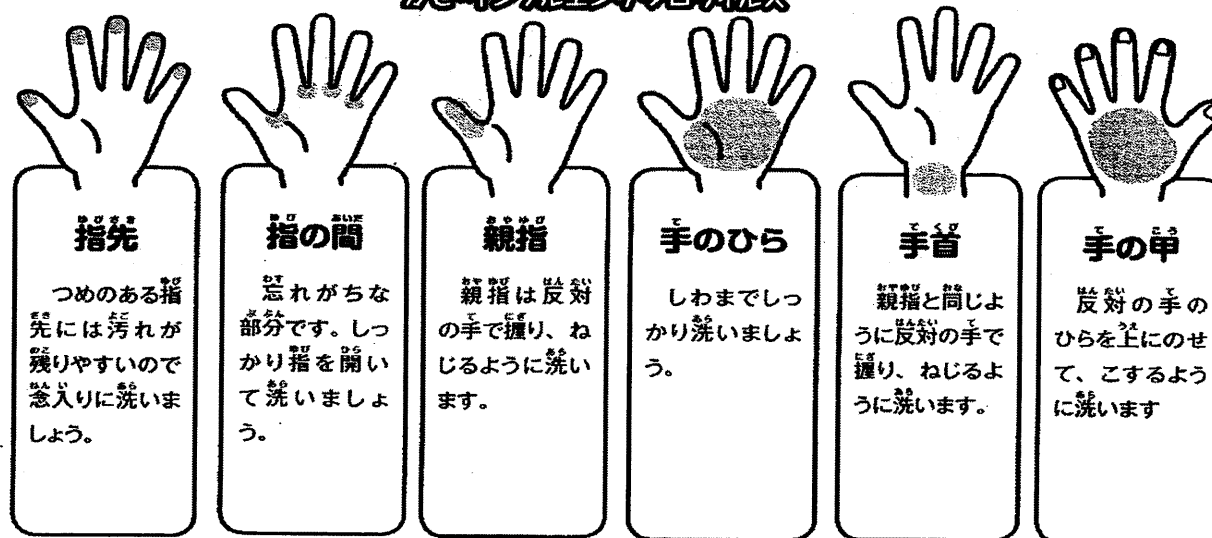
き っ ノロウイルスに気を付けよう！！



冬場に多い食中毒は、ノロウイルスです。手指や食品などから感染すると、人の腸管の中でウイルスが増殖し、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。とても感染力が強いので、わずかなウイルスでも発症することがあります。

予防のためには、トイレの後や食事の前に、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。各学校でも毎日給食前に「給食当番の健康チェック」を行っています。1人1人が予防を心がけることが大切です。

6つのキラキラ洗いでブロック！ かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス



指先

つめのある指先には汚れが残しやすいので、念入りに洗いましょう。

指の間

忘れがちな部分です。しっかりと指を開いて洗いましょう。

親指

親指は反対の手で握り、ねじるように洗います。

手のひら

しわまでしっかりと洗いましょう。

手首

親指と同じように反対の手で握り、ねじるように洗います。

手の甲

反対の手のひらを上にのせて、こするように洗います。