

# 12月給食たより



令和6年度 安中市立磯部小学校

## 寒さに負けない体づくりを!



今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。感染症の本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

## 「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



### こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

### しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

## 残食量調査について

11月11～15日に学校給食実施内容調査の一つである残食量調査を行いました。調査対象の3,4年生の調査結果をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

3、4年生ともに普段より残食が少なかったです。成長期に必要な栄養素をとれるよう、これからもしっかり食べるようにしましょう。

		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
3年1組	残食量	0.7kg	1.6kg	0.8kg	2.4kg	1.9kg
	残食率	6.6%	11.0%	4.9%	18.1%	8.8%
4年1組	残食量	0.2kg	0.6kg	0.4kg	1.4kg	0.5kg
	残食率	2.3%	4.2%	2.0%	6.9%	3.1%

## 〔風邪予防に役立つ栄養素〕 風邪のひき始めにも

### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

- 肉類
- 魚介類
- MILK
- 牛乳・乳製品
- たまご
- 卵
- 大豆
- 大豆製品

### ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

- にんじん
- かぼちゃ
- ほうれん草
- レバー
- 魚介類

### ビタミンC

免疫力を高める

- ブロッコリー
- みかん
- かき
- 柿
- じゃがいも
- キウイフルーツ

## 〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

### ビタミンB1

- 豚肉
- 玄米・胚芽米
- 大豆
- ウナギ

### ビタミンB2

- 卵
- カレー
- レバー

## 12/21冬至



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

## 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

なんきん (かぼちゃ)    れんこん    にんじん    ぎんなん    きんかん    かんてん    うんどん (うどん)