

令和4年 12月 14日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮  
ほうれん草とたくあんのごま和え みかん



【ひとメモ】

## かぜの予防をしよう

(心身の健康)

冬になるとかぜが流行りやすくなります。かぜをひかずに元気に過ごすためには食事ですっかり栄養をとって、体の抵抗力を高めておくことが大切です。

まず、かぜのウイルスが体に入らないようにするためにはビタミンAが必要です。ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を守ってくれる働きがあります。主に色の濃い野菜に含まれます。

また、ビタミンCは、体の中にウイルスが入っても、増やさないようにして、かぜを予防してくれます。主に色のうすい野菜や果物に含まれます。

今日の給食にも色の濃い野菜、色のうすい野菜、そしてみかんが出ていますね。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

令和4年 12月 14日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 五目ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ  
かぶと白菜のレモンあえ 豆腐のみそ汁



【ひとロメモ】

## 旬のかぶについて知ろう

(感謝の心)

今日のあえものに入っている白色をした野菜はかぶです。かぶは別名「すずな」ともいいます。かぶにもいろいろな種類があって、色も白、赤、青、黄色などがあります。

クイズです。みなさんが食べているかぶの白い部分は植物のどこにあたるでしょうか？

- ① 葉      ② 根      ③ 実

正解は②の根です。小学1年生の国語に「大きなかぶ」というお話があり、おじいさんとおばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみで大きなかぶをぬいていましたね。お話の内容を思い出しながら、今が旬のかぶを味わって食べましょう。

令和4年 12月 14日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 すき焼き風煮

ほうれん草とたくあんのごまあえ みかん

《今日の丸亀産の食材》

春菊 ほうれんそう

白菜 チンゲン菜 大根



【ひと口メモ】

## かぜを予防しよう

(心身の健康)

今日のめあては「かぜを予防しよう」です。

ずいぶんと寒くなってきましたが、皆さん元気に過ごせていますか？かぜやインフルエンザを予防するためには4つのポイントがあります。まず1つは、外出時にマスクを着用し、人が多いところへの外出を控えること。そして2つめは外から帰ったら、必ず手洗い、うがいを実施すること。特に、手は色々なものを触るので、汚れや菌がついています。爪の間や指の間、手首などのポイントもよく洗いましょう。3つめは、寒くても定期的に部屋の換気すること。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低くなります。そのため、定期的な換気は室内での空気感染を防ぐことにつながります。そして4つめは、十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がけること。睡眠不足や、ストレスは、免疫力の低下を招きます。十分に休養を取り、好き嫌いせず、3食必ず食事を摂りましょう。免疫物質の元となるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン、ミネラルを摂取し、体力や抵抗力を高めることが大切です。

かぜやインフルエンザ、新型コロナに負けず、元気に過ごすために、今日の給食も残さずしっかり食べましょう。