



沼田市学校給食センター
TEL : 25-3762

朝晩の冷え込みがきびしくなり、体調を崩す人が多くなってきました。冬は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。手洗いやうがいの徹底とともに、感染症に負けない体を作りましょう。

12月の目標

寒さに負けない食事をしよう！

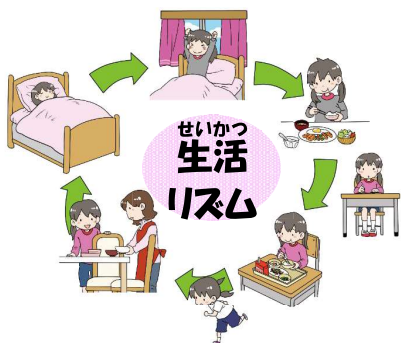
寒さに負けない体をつくるためには？

一つの食べ物で体に必要な栄養素を全て満たすことはできません。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、バランスのよい食事を心がけることが大切です。



たんぱく質	たんぱく質・炭水化物・脂質	ビタミン
<p>寒さに負けない体力をつけよう！</p> <p>体をつくるためには欠かせない食べ物です。スタミナのもとになり、寒さでうばわれた体力の回復にも役立ちます。</p>	<p>体の中から温めよう！</p> <p>体を温めるもとになります。寒さで体が冷え切ってしまうわないように、体を温めてくれます。</p>	<p>カゼなどのウイルスを吹き飛ばそう！</p> <p>体の抵抗力を高めてくれます。緑黄色野菜に含まれているビタミンAには、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、カゼなどのウイルスが入ってくるのを防ぐ免疫力も高めてくれます。</p>

免疫力を高めよう！



様々な行事がある冬休みは、生活リズムが乱れがちです。気をつけて過ごしましょう。

免疫とは、病原菌などから体を守り、健康を維持するための体の防護システムです。免疫力は、私たちの体にもともと備わっている力ですが、生活リズムが乱れると、免疫力は低下し、様々な感染症などにかかりやすくなると言われています。

※朝・昼・晩の食事で生活リズムを整えよう※

多くの栄養素は体の中に貯めておくことができません。休みの日もなるべく決まった時間に3回の食事をとり、生活リズムを整えるとともに、体に必要な栄養を補給しましょう！
特に朝ごはんは大切です。必ず食べましょう！

寒くても、しっかり手を洗おう！

寒くなって氷が冷たくなると、手洗いがおろそかになりがちです。感染症予防の基本は「手洗い」です。普段から、石けんをつけてしっかりと洗いましょう！

きれいに手を洗おう！！



泡が汚れを落としてくれます。しっかりと泡立てましょう。



外から帰った時、料理をする前、食事の前、トイレの後は特に丁寧に洗いましょう。



うがいも忘れずにしましょう！

行事食を楽しもう

年末年始には、日本の大切な行事がたくさんあります。行事のいわれや、行事食に込められた思い、家庭の味や地域ならではの料理など、日本の大切な行事食の良さを見直してみよう！



年取り

大みそかの夜に行う年越しの行事を総称して「年取り」といいます。今年の神様に一年の無事を感謝し、新しい年の神様をお迎えするために、特別な料理を準備します。



「年越しそば」

慎ましくも幸せに長生きができるように、悪い事を断ち切るようにという願いが込められています。

年越しの行事食として、「ようかん」「茶わん蒸し」「けんちん汁」を食べる地域もあります。住んでいる地域の特別な料理もあるので、調べてみましょう！

おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備します。おめでたい、縁起がよいとされる食材が豊富に使われます。いわれを調べながら準備したり、食べたりするのも楽しいですね。



- 「えび」
こしが曲がるまで長生きができるように
- 「れんこん」
先が見通せ、将来の見通しがよくなる
- 「だてまき」
巻物に似ているので、知識がふえるように。