

令和5年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

日が暮れるのが早くなり、朝夕の冷え込みがいっそう厳しくなりました。また、例年よりも早く、インフルエンザが流行し、猛威を振っています。手洗いやうがい徹底したり、しっかりと食べたり睡眠をとったり、基本的な生活習慣を見直し、感染症を予防しましょう

12月の目標

寒さに負けない食事をしよう!

感染症を予防しよう!

寒くなると空気が乾燥し、ウイルスなどがより活発になり、感染症にかかりやすくなります。予防のためにも、次のことに取り組ましましょう。

1. 手洗いやうがいなどの衛生面に気をつけましょう。
2. 栄養バランスのとれた食事を食べて体力をつけましょう。

寒さから体を守る栄養素とおすすめの料理

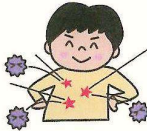
のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA!

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、体の中にウイルスが入ってくるのを防ぐ働きがあり、ほうれん草や人参などの緑黄色野菜に多く含まれています。



体を温める脂質!

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めます。



手洗いのポイント



寒くても手をぬらして



石けんをよく泡立てて洗う!

○野菜炒め

緑黄色野菜を油で炒め、温かいうちに食べましょう。ビタミンAは脂質と一緒に食べると体に吸収されやすくなります。



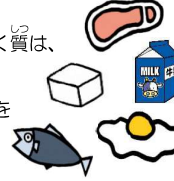
○ナムル

ほうれん草や小松菜などを茹でて、ごま油やごまと一緒に食べる、ナムルがおすすめです。野菜は茹でることで多くの量が食べられます。



体を強くするたんぱく質!

魚や肉などのたんぱく質は、血や筋肉のもとになり、寒さに負けない強い体を作ります。



抵抗力を高めるビタミンC!

ビタミンCは、果物や野菜、いも類に多く含まれています。



- たまごスープ
- ホットミルク

温かい汁ものや飲みもので、冷える体を温めましょう。

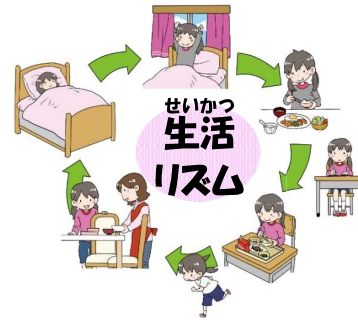


- 鍋もの
- 季節の果物

ビタミンCは、熱に弱く水に溶け出しやすいので汁まで食べる鍋ものがおすすめです。果物は毎日、食べられるといいですね。



せいかつ生活リズムを整えよう



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ある免疫力は、私たちの体にもともと備わっています。しかし、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。冬休みの間も必ず食べましょう!

沼田市親善大使 高橋光成 選手からのメッセージ!

沼田市利根町出身の沼田市親善大使である、埼玉西武ライオンズの高橋光成選手が、12月4日に1日給食センター所長に委嘱され、給食センターの設備をオンラインで見学したり、高橋選手の母校である利根小学校の児童と給食を食べたり、ふれあい活動を行いました。その中で、高橋選手から、沼田市の児童生徒へのメッセージをいただいたので紹介します!

～高橋光成選手へ質問～

一番大切にしている事は?

→楽しむ事。勉強も走る事も野球もそう。楽しむ事を大切にしている。

体調を維持する秘訣は?

→食べる事!お米や野菜をたくさん食べる事が大切。

ストレス解消法は?

→好きな事を集中して行う。ストレスを発散できる好きな事を見つけることも大切。



成長期には、食べる事、寝る事がとても大切です。お米や野菜をたくさん食べましょう!