



給食だより

令和7年 12月号
川口市立前川東小学校

今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、ノロウイルスやインフルエンザなど、感染症の予防対策も必要になってきます。寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスの取れた食事をとり、適度に体を動かして、十分な睡眠で体を休めることが大切です。しっかり予防して、年末年始の楽しい行事を楽しみましょう。

～ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症の予防に～ 手洗いをきちんとしましょう。

わたしたちは、普段いろいろなものを触っています。そしてその手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが、気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどをひきます。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

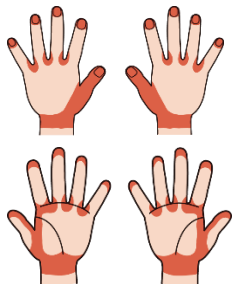
かぜなどの感染症の予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残しやすい場所

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。



どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



かぜ予防に 緑茶

緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かぜの予防には緑茶がおすすめです。



冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

かぼちゃ ★12月22日は冬至です！

かぼちゃはベータカロテンやビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜です。

夏から初秋にかけて収穫されますが、保存性が高く、昔から冬の貴重な栄養源として食べられています。特に冬至にかぼちゃを食べる風習は、栄養豊富なかぼちゃを食べて、かぜなどにかからないように抵抗力をつけようとした先人の知恵として、江戸時代から続いています。

