

# 給食だより 12月号 尼崎市立名和小学校

今年も、耐寒マラソンで、みなさん元気に寒さに負けず自分に合わせて走っています。見学の人も今年は少ないように思います。

日に日に寒さが増して、風邪やインフルエンザがはやる時期なので、みなさん気をつけましょう。



## 今期のこんだてより

12月 6日(火) いわしのカレーフライ



給食室で衣をつけています。いわしは、小骨があり、臭みもあるので児童には食べにくい魚です。カレー粉を衣の中に入れるといわしの臭みが抑えられ、揚げると小骨も食べやすくなります。

12月 8日(木) ミートグラタン

マカロニが入ったミートグラタンは給食室で手作りしています。炒めた具材を小判型のカップに入れ、ナチュラルチーズをかけてオーブンで焼きます。

12月13日(火) スパイシーチキン



少し早いですが、クリスマスにちなんでスパイシーチキンにしています。給食室でとり肉に下味をつけ、焼いています。



12月19日(月) 食育の日(めいわセレクト)

わかめごはん 牛乳 五目うどん 蒸ししゅうまい

タンドリーチキン又は煮込みハンバーグ ブロッコリーのごままぶし

カップチーズケーキ又はりんご&カムカムゼリー

食育の日なので名和小学校だけの特別な献立にしています。2種類を仲良く選んで下さい。



## お知らせ



2学期の給食は、12月20日(火)までです。

# かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

## <かぜを予防する3カ条>



①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。



②戸外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。



③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21~23℃、湿度は50%前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。

## <食生活のポイント>

### たん白質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

### 脂肪(油)も不足しないように

脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

### ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

## ノロウイルスに注意

冬場に多いのが、ノロウイルスによる食中毒です。感染を防ぐには、手洗いが効果的です。食事の準備や、食事前、トイレの後にはきれいに手を洗いましょう。