

# 12月 給食だより

令和6年11月30日  
江戸川区立西葛西中学校  
校長 川崎 純一  
栄養士 渡邊 美千代

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

**水分が残っていると手荒れの原因になります。**

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

## 感染症予防に「ビタミンACE」を!

空気が乾燥し寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>赤ピーマン いちご 柿</p>	<p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>

## 12月の行事食

### 《SDGs給食》

10月に給食委員がSDGs給食のメニューを考えてくれました。12月の2週目に4日間実施します。

- 12月9日(月) → 豆腐を作るときに出るおからを使用します。
- 12月10日(火) → 出汁を取ったときの削り節と昆布を使います。
- 12月11日(水) → ブロッコリーやキャベツの芯を使用します。
- 12月12日(木) → 味噌汁に入る野菜の皮などを使用します。

### 《冬至メニュー》

- 12月20日(金) → かぼちゃを使ったうどん“ほうとう”です。

### 《クリスマスメニュー》

- 12月25日(水) → ピラフ、唐揚げ、マセドアンサラダ、ABCスープ、抹茶チョコチップケーキです。

## 冬休みの食生活~10のポイント

<b>た</b> (食)べすぎに気をつけよう 	<b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう 	<b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう 	<b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちのお手伝いをしよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む機会をつくろう 	<b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう 	<b>—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</b> 	