



あと1ヶ月で今年も終わりです。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

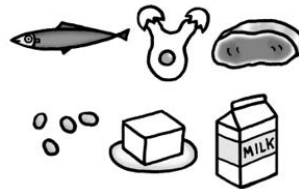
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



丈夫な体をつくるためには、いろいろな食べ物を
食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの
時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくる
もとになるタンパク質をじゅうぶんにとり、そして
効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しま
しょう!

おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぼかぼか、体を温めよう!(脂質)



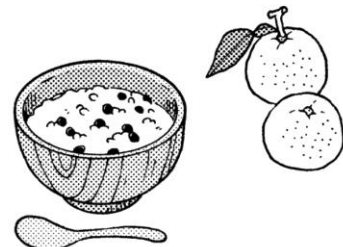
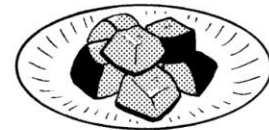
※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。
ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状
が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中
に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い
日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、
春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至
には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃ
を食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆が
ゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほ
か、ゆず湯に入る風習もあります。
※中風…脳の血管の病気のこと



残量調査のご協力ありがとうございました。

ありがとう

11月13日(月)~17日(金)の一週間、料理ごとにどのくらい
食べているか、残量調査を行いました。
残量調査期間中は、普段の給食より残量が少なかったように感じら
れました。詳しい結果は、後日報告したいと思えます。

