



令和6年12月号
群馬県立館林特別支援学校

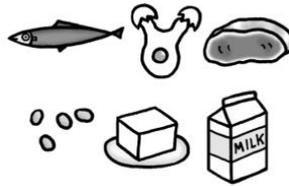
あと1ヶ月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

**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)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ほかほか、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。

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!

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。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。
この日はゆず湯に入って健康を
願う行事があります。

今年の冬至は、
12月21日(土)です



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりりて、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。

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11日(月)～15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。ご協力ありがとうございました☆

残量調査期間中は、いつも以上に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っております。

