

かめかめハ

食育だより

令和7年12月・冬休み号・
ふじみ野市学校給食センター

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、お大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かせなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。



寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

<p>①早寝しよう</p>	<p>②早起きしよう</p>	<p>③朝ごはんを食べよう</p>
<p>④手洗いをしよう</p>	<p>⑤うがいをしよう</p>	<p>⑥暴飲暴食はやめよう</p>

かせ予防のための食生活のポイント

たんぱく質をしっかりとる



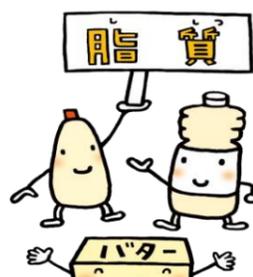
体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜・くだものに多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンAの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源にもなります。

12月は野菜で体の中も大そうじ！

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらもの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、そうした食事が習慣化すると子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の原因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

<h4>肉類・揚げ物1に 野菜2を目安に！</h4> <p>あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。</p>	<h4>なべでたっぷり 野菜をとろう！</h4> <p>冬においしいなべは、野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにやく、寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用してヘルシーななべにしましょう。</p>	<h4>野菜は体の おそうじ屋さん</h4> <p>野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。</p>	<h4>くだものも 利用しよう！</h4> <p>みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをよりたくさんとることができます。</p>
---	---	---	--

手洗いは簡単でとても有効な予防法

～かせ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

なぜ、予防になるの？

原因となるウイルスは、体の中に入り細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。ウイルスは手を介して食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることで体内に侵入することが多いです。



ウイルスをしっかり落とすためには？

水だけでなくせっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーパステー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。



いつ洗う？



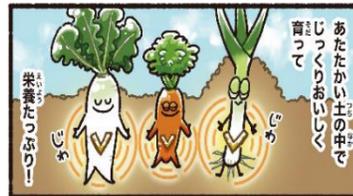
食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレから出た後もしっかりと洗いましょう。また給食当番の人は白衣に着替える前にトイレを済ませ、しっかりとせっけんで手を洗いましょう。

ひとにうつさないように注意して！



給食当番は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは当番を代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきをまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

冬野菜レンジャー参上



☆3学期の給食は、令和8年1月13日(火)から始まります。3学期も元気に登校しましょう！