

食育だより 12月

令和6年 蓮田市 No.37

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に手洗いをきちんとしていますか？

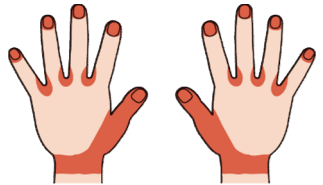
わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



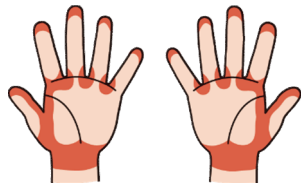
洗い残しやすい場所

ポイントを知って しっかり手洗い



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立ってます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。



体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に次の3つの栄養素を食事の中でしっかりとって、かぜに負けない体作りをしましょう。

- たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ビタミンA・・・免疫力を高めます。
- ビタミンC・・・コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果があります。

冬至

給食では、12月19日が冬至献立です。

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



～冬休みは **カルシウム不足** に注意！～

給食で毎日飲んでいる牛乳で、1日に必要なカルシウムの1/3を摂取することができます。給食のない冬休みは、意識して牛乳や乳製品をとるように心がけましょう。牛乳は、骨へのカルシウム吸収率が高く、成長期の子どもたちには欠かせない食品です。

学校給食で習慣化された牛乳飲用を続けましょう。

