

12月 給食だより



令和6年 12月 天草市立天草学校給食センター 文責 梶山

朝夕一段と冷え込むようになりました。気温の変化に体がついていけず、体調を崩してしまう人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしましょう。感染予防の第一の鉄則は「手洗い」です。外から戻ってきたとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう!

手洗いの徹底とともに、栄養やすいみんをしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくっていきましょう!いつもの自分の手洗いはどうでしょうか?雑になっていませんか?自分の手洗いを振り返ってみましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルス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、抗酸化作用のある以下のビタミンを含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用とは、免疫機能の低下を引き起こす原因物質の発生や働きを抑える作用のこと。

| ビタミンA | ビタミンC | ビタミンE |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる |
| ほうれん草、レバー、ウナギ | ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも | モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン |

12/25 クリスマス

クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。日本では、チキンやケーキを食べたり、プレゼントをもらったりと楽しいイベントになっています。

12月24日は特別にクリスマスセレクトデザート給食です。お楽しみに!

冬休みの食生活について



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

コロナ禍で中止されていた地域のお祭りなども復活してきて伝統行事に触れる機会が増えてきています。しかし、近年家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でも様々な習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。

大みそか

年越しそば

年越しそばには、そばの細く長い形にちなんで、長寿を願うという由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そばなど呼び方も様々です。



正月 おせち料理

新年の幸福や豊作を願う、縁起のいい料理が詰められます。

お雑煮 地域の食材を使って作られる汁物です。家庭や地域によってさまざまな特色があります。

