

令和5年(2023年)



給食だより 12月



天水学校給食センター

今月の給食目標は、
「冬の健康と食事について考えよう！」

寒さで朝起きるのが辛くなってきましたね。
それでも早起きをして、朝ごはんをしっかり
食べて元気に過ごしましょう。

病気予防の基本は、手洗い・栄養・運動・睡眠・保湿！

気温が低下し、空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどが流行ります。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強いので、一人ひとりがしっかりと予防しましょう。かかってしまったときは、ほかの人にうつさないように注意することが大切です。

栄養バランスのとれた食事

風邪などの病気の予防に役立つ栄養素

たんぱく質 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める	
ビタミンA 喉や鼻などの粘膜を強くし、細菌やウイルスの侵入を防ぐ	
ビタミンC 細菌やウイルスなどから体を守る力(免疫力)を高める	



栄養バランスのとれた食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事です。風邪など病気の予防に役立つ栄養素を含む食べ物を、料理にとり入れてみてはいかがでしょうか。

ノロウイルス予防には、食品の加熱を！

ノロウイルスの活性をなくすためには、85~90℃で90秒以上の加熱が必要です。特にカキなどの二枚貝の生食は避けましょう。

適度な運動

生活の中で体を動かし、体力をつけましょう。

十分な休養・睡眠

早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。

風邪などの病気になってしまったら…

○水分と栄養を補給

風邪などになってしまったときの栄養補給には、消化の良い食べものがおすすめです。ビタミンB₁やビタミンB₂は、体力の消耗(消費)を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。ビタミンB₁はぶた肉や大豆、ビタミンB₂はたまごや牛乳などに多く含まれています。

発熱・嘔吐・下痢がある場合は、水分補給が特に大切です。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどを飲むと、ビタミンやミネラルも一緒にとることができます。

○ノロウイルスには塩素消毒

ノロウイルスの活性をなくす方法は、加熱か塩素消毒のみといわれています。ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や糞便を処理したり、ノロウイルスが付着した器具を消毒するときは、家庭用の塩素系漂白剤を使いましょう。また、使い捨て手袋やマスクをして、素手で触れたりしないようにしましょう。

ポイントを押さえた手洗いをこまめに行う

手洗いのポイント ・石けんを使う ・きれいなハンカチでふく		

ちょっとした工夫で保湿

	マスクをする		ぬれたものを干す	喉や鼻の粘膜が乾燥しないようにすることが大切です。室内の湿度は50~60%にしましょう。また窓や扉は閉めっぱなしにせず、喚起も忘れずにしましょう。
	うがいをする (お茶でするとより効果的)		こまめな水分補給	

ふるさとくまさんデー紹介 今月は19日(火)です。

今月の地域は、「菊池」です！

「武光公汁、ヤーコンのきんぴら」



武光公汁は、菊池地域の郷土料理です。今から650年ほど前、戦いのときに「戦鍋」として食べられていました。武光公とは、昔、菊池を治めていた菊池一族の第15代当主、菊池武光のことです。武光公がカモを弓で射る競技を始め、そのカモを使って鍋を作ったので、この名前がつけました。給食では、カモ肉の代わりにとり肉を使います。

ヤーコンは、南アメリカのアンデス地方からやってきた食べ物で、菊池地域の特産物のひとつです。シャキシャキとした食感でほんのりと甘みがあります。

