

# 給食だより 12月

令和5年12月1日  
玉野市立学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、  
かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。かぜを予防する  
ためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」な  
どを心がけ、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。



## 今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## きれいな見た目にも実は……



石けんを使って手を洗おう！  
石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を  
病気から守るとても大切な予防方法の一つです。わたし  
たちの手はいろいろなものを触るので、ほこりのほかに  
汚れや細菌、ウイルスなどが付いています。細菌などは  
目に見えないので、汚れていないように  
見えても手を洗う必要があります。特に、指先や指と指の間、親指  
や手首などは洗い残しやすいところなので、しっかり洗いましょう。



## かぜよぼうやくた えいようそ ～風邪予防に役立つ栄養素～

### ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護して、ウイルス  
などから守ってくれる。



### ビタミンC

免疫力を高めて、かぜなどの病気にかか  
りにくくする。



### たんぱく質

たんぱく質を摂り、運動と十分な睡眠を  
とることで、基礎体力がつくので、細菌や  
ウイルスなどへの抵抗力を高める。



## とうじ 冬至ってなに？

今年の冬至は12月22日です。冬至とは1年間の中で  
昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向か  
って日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなります。



冬至には、かぼちゃ(なんきん)のなどの「ん」がつくものを食べたり、  
ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

給食でも、冬至の日献立を実施予定なので、  
お楽しみに♪

