



# 給食たより

平成29年11月29日  
調布市立石原小学校  
校長 樋川 宣登志  
栄養士 岩崎 可愛

カレンダーも残すところ、あと一枚になりました。朝夕の冷え込みが厳しくなりましたが、寒さはこれから一段と増します。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも、食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。また朝食はからだを中から温めてくれます。しっかり食べてから登校しましょう！

## かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



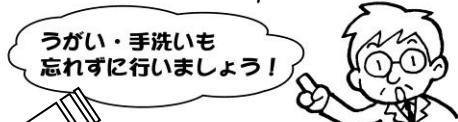
3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

## うがい 手洗いで かぜをやっつけよう！

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。



石けんで洗いぬいで！



のどの奥までしっかりと！

## 食べて 体ぽかぽか



寒さの厳しい季節には、温かい食べ物を食べて体の中からぽかぽかにしましょう。なべ料理やシチュー、スープやみそ汁、ココアやホットミルクなどの温かい汁物や飲み物などを上手に利用して、寒い季節を元気に乗り切りましょう！

## 旬のたべもの クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

- ①上の方
- ②真ん中
- ③先の方



クイズの答えは・・・  
1月の給食だよりでお知らせします。お楽しみに！！

## 強力パワーの



## ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

## かぜの予防に効果的な食品は？

かぜの予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。中でも、ビタミンAやCは体の抵抗力を高めてくれるため、かぜ予防に効果的といわれています。

★次の食品の中からビタミンAが多く含まれているものを3つ選んで書いてみましょう。



★次の食品の中からビタミンCが多く含まれているものを3つ選んで書いてみましょう。



日頃から、ビタミンAやCが多く含まれた食品をしっかり摂取して、かぜの予防を心がけましょう。

## 11月給食だよりの問題の答え

「かぜの予防に効果的な食品は？」

★ビタミンAが多く含まれているもの3つ

- ①かぼちゃ ②にんじん ③鶏のレバー

★ビタミンCが多く含まれているもの3つ

- ①いちご ②キウイフルーツ ③ピーマン

みなさんはいくつわかりましたか？これからの季節の、かぜの予防に役立てましょう！

★保護者の皆様へ給食費納入のお願い★ 12月は1日(金)、および15日(金)です。