

# 給食だより H20.11月

## かぜをひかないように注意しよう！

かぜの予防には、手洗い・うがい・保温・そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。

<p><b>予防法 その1</b> 手洗い・うがいは しっかり</p>  <p>かぜのウイルスの大半は汚れた手からのどや鼻、目などの粘膜を通してからだの中に侵入します。</p>	<p><b>予防法 その2</b> しっかり保温</p>  <p>汗をかいたらすぐに着替えましょう。また下着をきちんと着ることも大切です。</p>	<p><b>予防法 その3</b> 十分な栄養</p>  <p>とくに、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを</p> <p>好ききらいをすると栄養のバランスが崩れ、からだの抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。</p>	<p><b>予防法 その4</b> 十分な休養</p>  <p>「疲れたな」と思ったら、早く寝ましょう。ごろ寝でテレビやゲームをしていては休養になりません。</p>
---	--	---	--

好ききらいしていると栄養のバランスがくずれて、からだの抵抗力がなくなり、

かぜをひきやすくなります。

**たん白質**

寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。



牛乳 魚 大豆 卵 豚肉

温めた牛乳もおいしいよ。寒い外から帰ったときや、朝、登校前にホットミルクを飲んで温まりましょう。



**ビタミンA**

のどやはなの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスがからだに入るのを防ぎます。



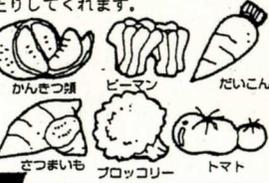
色の濃い野菜 レバー 卵

冬は緑の野菜がたくさんあります。なべ料理であつあつを食べましょう。



**ビタミンC**

寒さのストレスから、からだを守ったり、かぜのウイルスをやっつけたりしてくれます。



かんきつ類 ビーツ だいこん ぎょつまいも ブロッコリー トマト

みかんは手軽に食べられるビタミンCです。一度にたくさん食べるのではなく、毎日食べるようにしましょう。



## ～食事は感謝の気持ち忘れずに、残さず食べましょう～

給食ができるまでには、どのような人々が働いているのでしょうか。好き嫌いで給食を残している人はいませんか。みんなの口に入るものは、たくさんの人たちによって作られています。食べ物を大切にして、苦手なものもがんばって食べましょうね。



献立を考える 栄養士さん

物資を運ぶ人

給食を作る 調理員さん

当番の人

ざんぱんを整理する人

小麦を育てる人

パンを焼く人

牛を育てて牛乳をしぼる人

野菜や果物を作る人

工場加工する人

牛や豚やにわとりを育てる人

## 感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという心が込められています。「いのち」をいただいで、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるといふ意味です。音はお客さまが来ると、家にはない食べ物を湖や山まで探して準備をしなければなりません。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。