

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和4年度 12月号



今年も残り少なくなってきました。年末年始は様々な行事食を食べる風習があります。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を家族で味わう機会にいただければと思います。冬休みは健康に気をつけて過ごし、三学期にまた元気よく登校しましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

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（細菌やウイルスなど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「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

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
にんじん、かぼちゃ	ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、かき、柿	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



家族みんなでかぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



あじわって食べましょう!

手洗いを覚直そう!

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。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

今月地場野菜(使用予定)

【福生市】にんじん キャベツ
だいこん 長ねぎ
【羽村市】チンゲンサイ
にんじん だいこん はくさい
【瑞穂町】こまつな



今年も残り少なくなってきました。年末年始は様々な行事食を食べる風習があります。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を家族で味わう機会にしていいただければと思います。冬休みは健康に気をつけて過ごし、三学期にまた元気よく登校しましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

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（細菌やウイルスなど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「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

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
<p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿</p>	<p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



家族みんなでかぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



味わって食べましょう!

手洗いを直そう!

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。



症状別 かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

今月地場野菜(使用予定)

【福生市】にんじん キャベツ

だいこん 長ねぎ

【羽村市】チンゲンサイ

にんじん だいこん はくさい

【瑞穂町】こまつな