

# 給食だより

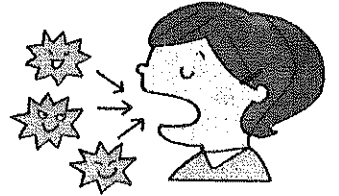
令和3年12月1日  
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

今年もあとわずかになりました。寒さも本格的になり、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。元気に過ごすためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な休養」を心がけましょう。日頃からかぜに負けない体づくりをして、元気に寒い冬を乗り切りましょう。

## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



## かぜの予防 6つのポイント

### 1 手洗いうがいをする

外から帰った後や、食事の前後、トイレの後など、手をせっけんでよく洗い、流水できれいに流しましょう。



### 2 しっかり栄養をとる

日ごろからバランスの取れた食事を心がけて、免疫力アップにつなげましょう。



### 3 十分な睡眠をとる

疲れがたまると、ウイルスと戦う力が下がってしまいます。しっかりと睡眠をとりましょう。



### 4 マスクをつける

マスクをつけて、つばの中に含まれているウイルスが飛び散らないようにしましょう。



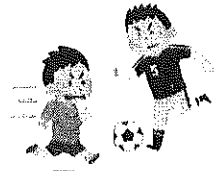
### 5 人ごみを避ける

たくさんの方が集まる場所などは避けるように心がけましょう。寒くなると換気を忘れがちですが、時間を決めて換気するようにしましょう。



### 6 適度な運動をする

日ごろからできる運動を行い、運動不足にならないように注意しましょう。



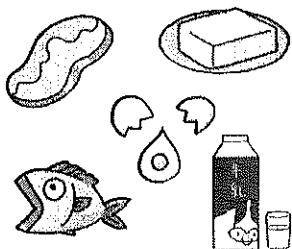
## かぜをひいたら

かぜをひいたら、水分もしっかりとりましょう！

## どんな食べ物をとればいいの？

### たんぱく質

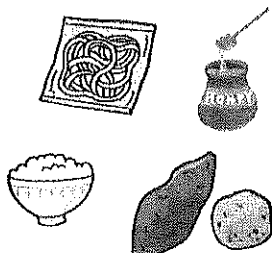
体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉、魚、卵、豆腐、牛乳など

### 炭水化物

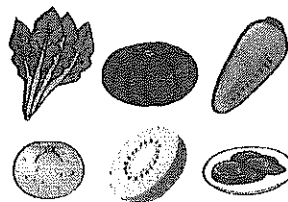
発熱やせきなどで、エネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



米、めん類、いも、はちみつなど

### ビタミンA・C

皮ふや鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、みかん、キウイフルーツ、レバーなど

石巻市のホームページに給食レシピ集のページがあるのをご存じでしょうか？市内各校に提供している学校給食の中から、おすすめメニューのレシピを紹介しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

12月1日から掲載の新おすすめレシピは  
**豚肉のハニーピネガーソース**です！

