



# 給食だより 12月号

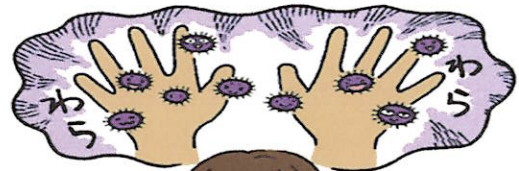
さいたま市立三室小学校  
校長 井上 美登利  
栄養士 森下 かほる

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。特にこれからは空気も乾燥し、新型コロナウイルスや風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。家庭内に持ち込まないために、ご家庭でも、感染症への予防対策について、確認してみたいかがですか？

## 新型コロナウイルス・風邪・インフルエンザなどの感染症の予防に手洗いをきちんとしていますか？



わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。



感染症予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。



## 体づくりのための食事

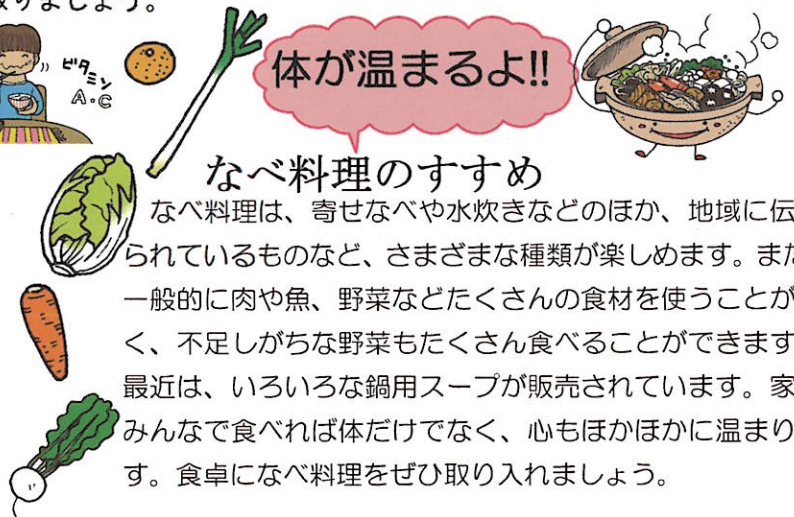


風邪をひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、風邪に負けない体づくりをしましょう。

体が温まるよ!!

## なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。最近は、いろいろな鍋用スープが販売されています。家族みんなで食べれば体だけでなく、心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。



## 今年の冬至は12月22日です



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

3学期の給食は1月11日（木）から始まります。また1月9日（火）に給食費の引き落としがありますので、残高の確認をお願いいたします。年度末に入りますので、円滑な給食の運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



