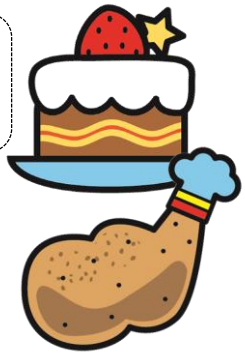
給食だより

平成 30 年12 月号
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。



師走の声を聞くと、風の寒さもいっそう冷たく感じられますね。給食でも寒い冬を元気に過ごすために、温かいメニューや冬の食材をたくさん取り入れています。
早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、風邪などひかずに新しい年を迎えたいものですね。

野菜や果物を食べて
抵抗力をつけよう

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。

植物は害虫に攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができません。そのため、これらから身を守るために、各種のファイトケミカル（ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するクスリのような成分）を持っています。
私たちは野菜や果物を食べてこの力を借りれば、病気に負けない力のもとを身につけることができると言われています。

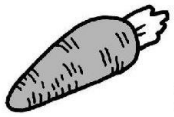
抵抗力をつける食べ物

キャベツ

トマト

バナナ

りんご


にんじん

海藻

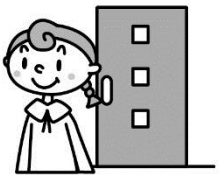
ヨーグルト　など

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。

こんな時は忘れずに!

外から帰った時



食事の前

トイレの後

動物を触った後

しっかり手を洗うには…

1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗いする。

3 流水で十分に洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りがちです。

野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。

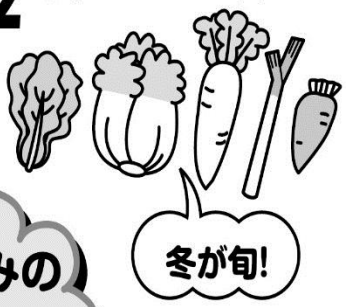
また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。

早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

冬休みの食生活4か条

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる



3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす