

きゅうしょく

# 給食だより 12月

がつ

れいわ ねん がつ 滋賀県立北大津養護学校

## かんせんしょく ま からだ 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とて体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

てあら みなお

### 手洗いを観直そう！

しんがた りゅうこう てあら しゅうかんか おも  
新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になってしまいませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うこと心がけましょう。

ゆびさき おやゆび つね  
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！



あわ よご のこ  
泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。



すいぶん  
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。



かんせんしょく よぼう

### 感染症予防に「ビタミンACE」を！

エース



かんせんしょく よぼう めんえき さき からだ まち しく せいじょう はたら  
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。  
えいよう よしょくじ きほん こうさんかさよう エー シー イー ふく しきひん とい  
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。  
こうさんかさよう めんえき さき ていか ひ お かっせいさんそ はっせい はたら おさ さよう  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

#### ビタミンA

いろ こ やさい  
色の濃い野菜、レバー、ウナギ  
に多く含まれる  
にんじん かぼちゃ  
ほうれん草 レバー ウナギ  
かぼちゃ

#### ビタミンC

やさい くだもの  
野菜、果物、いも類に多く含まれる  
ブロッコリー いちご  
かき 柿 キウイフルーツ  
モロヘイヤ

#### ビタミンE

いろ こ やさい  
色の濃い野菜、種実類、魚介類、  
植物油に多く含まれる  
アーモンド かぼちゃ  
モロヘイヤ ひまわり油  
トラウツサーモン

どうじ 「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  
エー シー イー ふく かぜ よぼう た もの なつ しゅうかく  
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  
ふゆ ほぞん むかし ふゆ きちょうど  
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。



★今年の冬至は12月22日です。給食では「かぼちゃのミネストローネ」を提供する予定です。

かぼちゃの栄養たっぷりのスープを味わってくださいね。

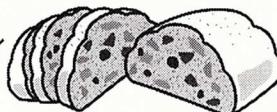
きゅうしょく  
給食ではどんなデザートが出るかな？

### 12/25 クリスマス

クリスマス  
ブディング  
(イギリス)

たんじょう いわ きょう ざくじ にほん しゅうきょう かんけい  
イエス・キリストの誕生日を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキ  
た こうかん たの でんとうてき りょうり  
ンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、  
じゅうよう ざくじ いちご でんとうてき  
ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。  
した い でんとうがし た ふうしゃう  
下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

シュトレン  
(ドイツ)



パネットーネ  
(イタリア)

