



給食たより

2019年11月29日
調布市立 第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士 竹田 茜

風邪に負けない体をつくらう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、体が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

今月のこんだてより

- 6日(水)・・・10月に放送委員さん主催で「じゃんけん大会」が行われました。そこで優勝した児童のリクエストで「ジャンボあげぎょうざ」を出します。
- 18日(水)・・・調布市の姉妹都市である、木島平村の食材をつかった献立です。木島平村のごはんと、木島平村の特産物であるヤーコンをつかいます。
- 20日(金)・・・冬至が近いので、この日は冬至献立です。ゆずを使ったあえ物の他に冬至に「ん」のつく食材を食べると幸運につながると言われる風習にちなんで、「ん」のつく食材を使った冬至じるを出します。

<お願い> 12月分の給食費の引き落とし日は6日(金)です。引き落とし予備日は、26日(木)です。よろしくお願いいたします。

冬に多い食中毒 ノロウイルス 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とっってもむずかしい

ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

Q1 ノロウイルスについて説明している文章は?

- ① 食べ物を通してだけ感染する
- ② 人から人へは感染しない
- ③ 空気を通して感染する

Q2 どれぐらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する?

- ① 数十個
- ② 数千個
- ③ 数億個

Q3 ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いのタイミングで正しいのは?

- ① 食事の前
- ② 外出する前
- ③ トイレの前

Q4 給食当番になったときに気をつけたいことは?

- ① おなかが痛くても休まずにがんばる
- ② おなかが痛かったら当番を代わってもらう
- ③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい

Q5 食べ物についてのノロウイルスをやっつけるには?

- ① 24時間、屋外で乾かす
- ② 中心が85℃で90秒以上加熱する
- ③ -20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する

答え: Q1③、Q2③、Q3③、Q4②、Q5②