



給食たより

令和4年度12月号
調布市立調和小学校
校長 横山 公一
栄養士

今年も残り1ヶ月となりました。冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどが流行る時期です。コロナウイルス第8波も到来しつつあるので、感染症予防について、より一層の対策が必要です。年末年始のクリスマスやお正月など、楽しい行事を元気に過ごすためにも、日ごろから食事をしっかり取るようにしましょう。

がつ きゅうしよくもくひょう
12月の給食目標

さむ ま ふゆ しよくじ
寒さに負けない冬の食事をしよう



かん せん しょう よ ぼう

感染症予防に「ビタミンACE」を！

エース



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。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。

※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	ビタミンC	ビタミンE
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	野菜、果物、いも類に多く含まれる 	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

「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。



て あら み なお
手洗いを徹底そう！

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、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

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！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

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。

