

冬休みが近づいてきました。子供たちにとってはクリスマスやお正月などのお楽しみがいっぱいですが、生活のリズムが崩れやすくなる時期でもあります。感染症も流行る時期ですので、栄養をしっかりとって体調管理には十分気を配って過ごしてください。給食でも、かぼちゃなど、この時期、体の抵抗力を高める栄養たっぷりの食材を多く取り入れています。

## 風邪など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って体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。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?

### 手洗いを見直そう!

改めて手洗いの方法を見直してみましょう。

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。



### 感染症予防に「ビタミンACE」を!

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	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
<p>ほうれん草、レバー、ウナギ、かぼちゃ</p>	<p>ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p>アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン</p>

感染症の予防には、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ることが有効です。「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。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。



## 『先生のおすすめ献立』インタビュー♪

教職員がおすすめしてくれた献立を給食で実施しています。先生たちのメッセージ動画を子ども達も楽しみにしてくれています。

12/6(火)私のおすすめ献立は **パンフキンポターージュ** です。体調を崩しやすいこの時期にぴったりな栄養豊富なメニューです!



養護教諭・内井先生



調理員・上原さん

12/12(月)私のおすすめ献立は **ガーリックピラフ** と **ラビットサラダ** です。体を温めてくれるにんにくなどの食材を使った献立です



12/15(木)私達のおすすめ献立は **八丈島の食材を使った献立** です!

八丈島で漁獲されたムロアジをつかった **八丈ムロメンチ**

別名「八丈草」とも呼ばれる明日葉を使った **明日葉のスープ**

4年生では、八丈島の学習をします。この日は、八丈島の漁協女性部の皆さんが富士見台小学校に来て漁業や八丈島の話をしてくれます。



4-1担任・石崎先生 4-2担任・飯野先生

## 冬休み中の食生活

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

### 11/2・祝70周年お祝い献立紹介

コーヒーマルク

青のりじゃが丸くん

かざり巻き寿司

70周年記念 まるくん 蒸しパン

紅白 かまぼこの お吸い物

6年生・ライオンイジウチームの献立