

スクールランチ (給食だより) NO. 8 R4.12.4(清原中学校)



寒くなり、かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。体調を崩さないよう、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。

また、もうすぐ冬休みになります。冬休みには1日3食、規則正しく食事をして、元気に新しい年を迎えられるようにしましょう。

感染症を予防しよう!!

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症に負けない丈夫な体を作るためには、体を守る免疫力や、寒さに負けない抵抗力を高めることが大切です。

食事では、たんぱく質やビタミンを多く含む食べ物を意識してとりましょう。

たんぱく質



血や肉をつくるだけでなく、かぜのウイルスなどと戦う抗体の材料になります。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスなどが体に入るのを防いでくれます。

ビタミンC



体を守る免疫力や寒さに負けない抵抗力を高めてくれます。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

かぜや感染症の予防には、手洗いがとても有効です。とくに食事の前は、せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



ウイルスはそのままでは増えず、人間の細胞が増える仕組みを使って仲間を増やします。手から食べ物についたり、手や口から鼻、目の粘膜に触れたりすることでウイルスが体内に侵入することが多いのです。

石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピー・バースデー・トゥ・ユー」の歌が2回歌える 20~30 秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

お弁当の日を実施しました。

12月1日(木)に、清原地域学校園の小中学校で「お弁当の日」を実施しました。お弁当の日のテーマは「自分の身体を考えて、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作ってみましょう。」でした。保護者の皆様には、ご協力をいただきありがとうございました。自分で作ったり、おうちの人と一緒に作ったりした、おいしそうなお弁当がたくさんありました。

