



給食だより 12月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

1年の締めくくりとなる12月を迎えました。気温が一段と下がり、空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。2学期の終わりも見えてきました。規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けて、冬休みも元気に過ごせるように体調を整えましょう。

冬を元気に過ごしましょう

これから迎える年末年始は、クリスマスや大晦日、正月などの楽しい行事が続きます。普段と異なるイベントの連続で、食事や生活のペースが乱れてしまい体調を崩してしまう場合も想定されますので、冬を元気に過ごせる食生活のポイントを押さえておきましょう。

- ◆ 朝食・昼食・夕食は、決まった時間に摂りましょう。
- ◆ 早寝・早起きをして、必ず朝ごはんを食べましょう。
- ◆ 食べ過ぎないように、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ◆ 間食（おやつ）は、時間と量を決めて食べましょう。



間食（おやつ）は、昼食と夕食の中間ぐらいの時間に1日に必要なエネルギー量の10%ぐらいの量を摂ることが望ましいとされています。小学生であれば、学年にもよりますが、200kcal前後のエネルギー量が望ましい量になります。また、「おやつ」というとポテトチップスなどのスナック菓子やチョコレートなどの甘い菓子と考えてしまいがちですが、鮭フレークを混ぜ込んだおにぎりやツナとレタスを挟んだサンドウィッチなどの「軽食」などは、糖分や脂質を抑えた体に良い「おやつ」になりますので、ぜひ、参考にしてみてください。

- ◆ 冬野菜をたっぷりと食べましょう。

大根、人参などの根菜類やほうれん草、小松菜、白菜などの葉野菜、ブロッコリーやねぎなどの旬の野菜類には、その時期に体が必要とする栄養素がたっぷりと詰まっています。鍋料理や温かい汁物にしてしっかりいただきましょう。

ノロウイルスに気を付けましょう ～冬に多い感染症・食中毒～

感染性胃腸炎と同じウイルスで起こる「ノロウイルス」は、カキなどの2枚貝を生で食べた場合や、感染した調理をする人の手指を介して感染することが多い食中毒です。

<ノロウイルス食中毒予防の4原則>

- 1 持ち込まない…下痢や嘔吐などの症状があるときは、調理に携わらない。
- 2 広げない…トイレは定期的に清掃・消毒を行う。
- 3 付けない…手を洗うときは、指輪や時計などは外し、石鹸を使い丁寧に洗う。
- 4 やっつける…料理に入っている食品の中心まで、しっかり熱が届くように加熱をする。ノロウイルスが死滅する温度は、食品の中心部が85℃以上を1分間以上保つぐらいの加熱が必要です。



12月の給食目標

何でも食べて丈夫な体を作ろう

