



12月



給食だより

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター
令和4年 12月

早いもので今年もあと1か月となりました。冬は空気が乾燥し、かぜや感染症が流行しやすい時期です。規則正しい生活と、栄養バランスが整った食事で体調をしっかりと整え、元気に新学期を迎えましょう。



かぜや感染症を予防しよう



『ま・ご・わ・や・さ・し・い』で、かぜに負けない体をつくろう！

ま 豆製品



「畑の肉」といわれる大豆は、良質なたんぱく質を含み、体をつくります。

ご ごま（種実類）



良質な脂質が豊富です。また、カルシウムや鉄分などのミネラルも含まれています。

わ わかめ（海藻類）



豊富に含まれるミネラルは水分を調整し、食物繊維は便通をよくし、老廃物を排出してくれます。

これらの食材を取り入れた食事は、自然と栄養バランスがよくなります。残食が多くなりがちな豆製品や海藻類、きのご類も積極的に食べて健康な体を作りましょう。

や 野菜



ビタミンA・Cが豊富に含まれています。皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持してくれます。

さ さかな（魚介類）



DHA や EPA、タウリンが豊富です。脳の働きをよくし、疲労回復にも効果があります。

し しいたけ（きのこ類）



しいたけは日光にあてることでビタミンDが豊富になり、骨を丈夫にする手助けをしてくれます。

い いも類



いものビタミンCは、加熱しても損失が少なく、上手に摂ることができます。食物繊維やミネラルも豊富です。

生活習慣で気を付けたいこと



マスクの着用



手洗い



うがい



適度な運動



入浴



十分な睡眠



換気



加湿

ノロウイルスに注意しよう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。感染予防のポイントをしっかりとおさえましょう。

Q. なぜ冬に流行するの？

A. 気温と湿度が下がるからです。

ノロウイルスは低温・低湿度の環境下では感染力を高め、気温が4℃の場合8週間生存できるともいわれています。

また、空気が乾燥することで、のどや気管支の粘膜が乾いて傷つきやすくなり、そこにウイルスが付着して感染します。

室内の湿度を高め、こまめに水分補給をしましょう。



Q. 感染ルートは？

A. 大きく分けて3つあります。

・ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を生食または加熱不十分で食べた場合。
または、二次的に汚染された食品を食べた場合。

・嘔吐物や糞便などを介して、人から人へ感染する場合。

・感染者のくしゃみやせきなどにより、飛び散ったウイルスを吸い込む場合。



Q. 気を付けることは？

A. 生活面と調理面があります。

生活面

・石けんでしっかりと手を洗う。
(30秒間の手洗いを2回)
・外出時はマスクを着用する。
(空気感染予防)

調理面

・食材には十分に火を通す。
・加熱後は素手で触らない。
・調理器具はしっかりと洗浄、消毒、乾燥する。

