

給食だより

令和4年12月1日
寝屋川市立点野小学校
★★★ 第9号 ★★★

12月の給食目標 「かぜに負けない体をつくろう」

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す。

手洗いを見直そう!

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、つい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。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



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	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
 にんじん、かぼちゃ	 ブロッコリー、いちご、かき、柿	 アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

「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。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。



21日の給食は冬至献立ですが、残念ながらかぼちゃは出ません。ぜひ、お家で食べてください。

今年の冬至は12月22日です。今年最後の給食は21日冬至献立になっています。

冬至クイズ

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

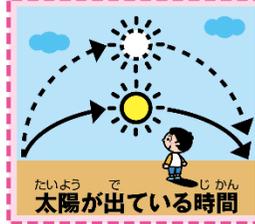


Q1

冬至は、1年のうちでもっとも何が短い日のこと?



A



B



Q2

冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?



A



B



Q3

赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?



A



B



Q4

冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?



A

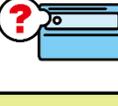


B



Q5

冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?



A



B



Q1...A (冬至の日に、かぼちゃを食べると長生きするといわれる漢字で書くと?)
Q2...B (冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?)
Q3...A (赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?)
Q4...B (冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?)
Q5...A (冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?)

