

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作りましょう。

手洗いを見直そう!

習慣化している手洗いですが、つつい雑になっていませんか？
石鹸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。栄養バランスのとれた食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品をとりましょう!!

※抗酸化作用とは…免疫機能低下を引き起こす“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
 ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、レバー、ウナギ	 ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも	 モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

給食リクエストメニュー結果発表

主食

- 揚げパン
- わかめごはん
- メロンパン
- カレーライス
- たこ飯
- オムライス
- ビビンバ
- チャーハン
- 黒糖パン
- ごはん



おかず

- スタミナ納豆
- たこたこれんこん
- からあげ
- チキンチキンごぼう
- 鯨の竜田揚げ
- 豚キムチ
- 大学芋
- グラタン
- クリームシチュー
- 春巻き



デザート

- 小野茶ムース
- ゆずゼリー
- クレープ
- ケーキ
- ミルク
- 抹茶プリン
- わらびもち
- 黒ごまプリン
- 梨ゼリー
- 冷凍パイ



★ 上記のメニューは、3学期の給食にできるだけとり入れていく予定です。お楽しみに!!