

すこやか 12月号



矢巾町学校給食共同調理場

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。
かぜを予防するために、自分でできることを考えてやってみましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状のことで、感染症のひとつなので、空気中やいろいろなところにあるウイルスがかぜをひく原因になります。



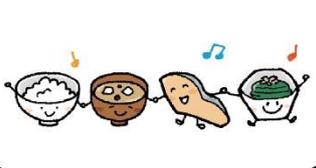
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



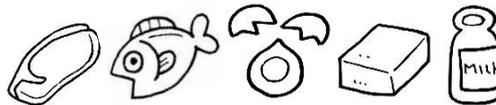
6 適度な運動をする



かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

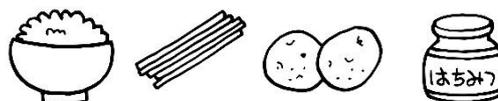
かぜ予防のためにとりたい食品

たんぱく質を
多く含む食品



体力をつけて抵抗力を
高める

炭水化物を多
く含む食品



エネルギー源になる

ビタミンを多
く含む食品

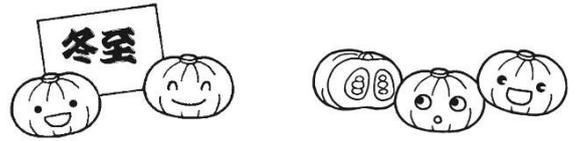
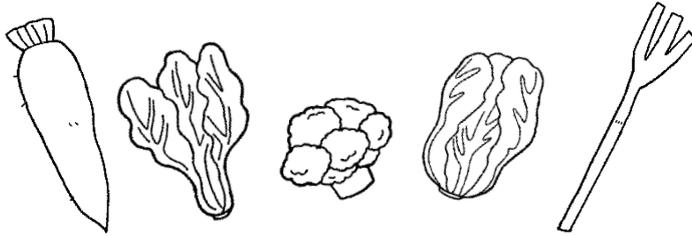


鼻やのどなどの粘膜を
保護する

ふゆ やさい た
冬に美味しい野菜を食べよう

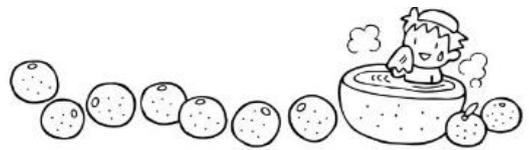
冬が旬の野菜には、はくさい、だいこん、ほうれんそう、かぶ、ねぎ、ブロッコリー、れんこん、などがあります。

冬野菜は寒さで凍らないように糖分をたくわえるため、甘くておいしいのが特徴です。また、ビタミンたっぷりでかぜ予防にもなります。



今年の冬至は12月21日(土)です。冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日から少しずつ日が長くなっていきます。

冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



ふゆ やす しょく せい かつ
冬休みの食生活

食べすぎに注意!



夜遅くの夜食に注意!



保護者の方へ (給食費の納入について)

納付書で納入される方は月々の納付期限を、口座振替で納入される方は引き落とし日の預金残高をご確認くださいませようございます。

第8期納付期限は、令和6年12月25日(水)です。



地産地消

今年度も矢巾町産の新鮮でおいしい食材を給食に取り入れています。

12月使用予定の町産食材は、米、大豆製品、ヤーコン、ねぎ、りんご、はくさい、だいこん、かぼちゃなどです。



調理場では、調理した給食1食分について放射性物質の測定を実施しています。

11月の測定結果は、厚生労働省の基準値以下でした。測定結果は町のホームページで表していますのでご覧ください。