

Table with 5 columns (Day 1-5) and 2 rows (Breakfast/Milk). Includes nutritional data (Energy, Protein, Fat) and food items like 'トック', 'キムチどんぶり', 'すまし汁', '肉ボールの甘辛煮', 'カレーシチュー', '三色サラダ', 'ポトフ', 'ごぼうサラダ', 'たまねぎのみそ汁', 'ほうれんそうのサラダ'.

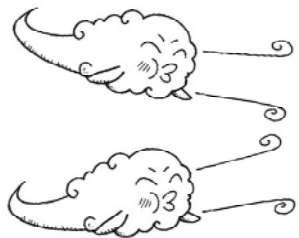
Table with 5 columns (Day 6-10) and 2 rows (Breakfast/Milk). Includes nutritional data and food items like 'ミニフルーツ', '米粉のチヂミ', 'かんぱちのそばろ', 'くきわかめのサラダ', 'キャンディ型チーズ', 'さけのふりかけ', 'ミンチカツ', 'ヨーグルト', 'コンソメスープ', 'タコライス', 'おでん', 'きゅうりとわかめの酢の物', '10g減量コッペパン', 'キャベツのスープ', '小松菜とベーコンのパスタ', 'とりごぼう汁', '白菜の煮びたし', 'マーボー豆腐', 'パンサンデー'.

Section titled '月間の平均栄養価' (Monthly Average Nutritional Value) with a table of nutrients (Energy, Protein, Fat, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, Vitamins, Fiber). Includes text about winter ventilation, winter food tips, and calcium intake from milk.



# \*給食だより\*

## 寒さに負けない体をつくろう!



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、十分なエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。

### ★★ かぜを予防する食事のポイント ★★

<p><b>しっかりとろう!</b> 「たんぱく質」</p> <p>たんぱく質は、かぜに負けない体をつくってくれます。肉・魚・たまご・大豆・牛乳などをしっかりと食べましょう。</p>	<p><b>忘れないで!</b> 「ビタミン」補給</p> <p>野菜や果物に多く含まれるビタミンにはウイルスから体を守ってくれる働きがあります。毎日とるようにしましょう。</p>	<p><b>適度に必要!</b> 「脂質(油)」</p> <p>とり過ぎには注意が必要ですが、脂質(油)には体を温めてくれる働きがあります。</p>
---	--	--

「食事」だけでは不十分。「運動」と「睡眠」も大切です。



免疫力や抵抗力が低下すると、かぜにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力を高める生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

### 寒さに負けない! 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

<p>①早寝しよう</p>	<p>②早起きしよう</p>	<p>③朝ごはんを食べよう</p>
<p>④手洗いをしよう</p>	<p>⑤うがいをしよう</p>	<p>⑥暴飲暴食はやめよう</p>

### あなたは指先ちゃんごさん?

いただきます!の前に



### 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などが付いた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。下の図を参考に石けんでしっかりと洗いましょう!

### ~ 手洗いQ&A ~

**Q** アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

**A** アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒を合わせて行うとより効果的です。



### 石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。