



給食だより



ニセコ町学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月。体調を崩さないように規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

冬は感染症に気をつけよう



冬は気温が下がるため、体調を崩しやすくなりますが、それ以外にも、屋内に人が集まりやすいことや、空気が乾燥することなどから、感染症が流行しやすい時期です。基本となる手洗い・うがい等をこまめに行いましょう。

気をつけたい感染症



インフルエンザ

冬に流行を迎えることの多い、インフルエンザ。新型コロナウイルスの流行が収まってきてから、再度流行するようになってきました。予防接種を行った人も、インフルエンザにかからないわけではありません。



ノロウイルス

ノロウイルスは、非常に感染力が強いウイルスで、主に食中毒の原因になります。嘔吐や下痢、腹痛が主な症状で、発熱を伴う場合もあります。

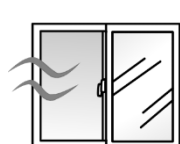
手洗い・うがい



マスク着用



こまめな換気



睡眠・食事



対策

食事の前に空気の入替え

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入替えをしましょう。



北海道味めぐり 12月13日

「エスカロップ」は、バターライスに薄切りのトンカツをのせて、デミグラスソースをかけた根室市のご当地料理。根室では「エスカ」とも呼ばれています。根室の漁師のためにボリュームがあり、かつ素早く食べることができるようにと誕生したメニューです。

根室市の場所



※イメージ図



冬至にかぼちゃ・ゆず

今年の冬至は12月21日です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、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。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ



スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう！



発熱や下痢の症状が出ている時は、体からの多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて、水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。