



# 給食だより



ニセコ町学校給食センター

もうすぐで12月に入ります。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か月になります。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。

家族で徹底！

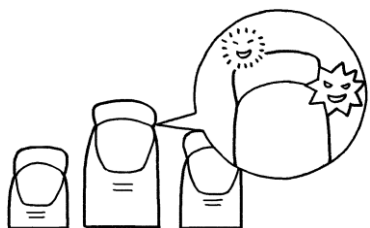
## 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



## つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



## 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。

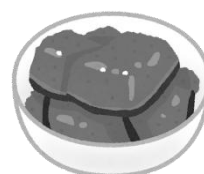


12/22(月)の

## 「かぼちゃのいとし煮」について

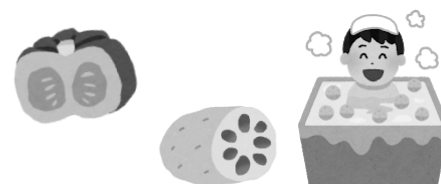
12月22日(月)は「かぼちゃのいとし煮」が給食に出ます。冬至の日に食べるかぼちゃ料理のことを「冬至かぼちゃ」と言い、これは栄養をたくさん含んでいるかぼちゃを食べて寒い冬を乗り越え、無病息災(病気やけがをしないで、元気に健康でいること)を願う風習から由来しているそうです。

楽しい冬休みを過ごせるように、給食で「かぼちゃのいとし煮」をもりもり食べてみましょう！



冬至にかぼちゃ・ゆず

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



めん類

発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。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



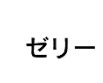
スープ

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



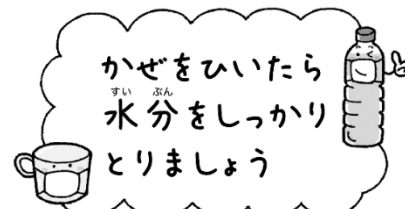
おかゆ



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。