



令和4年

12月

学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は にし阿波・野菜食べようデー

Table with columns for Date, Meal Type (Convenient/Standard/Free), Dish Name, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate).

材料購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります

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して体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。手洗いを兎直そう! 新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに! 泡や汚れが残らないよう、水分はそのままにせず、清潔しっかりと洗い流します。泡や汚れが残らないよう、水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。 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(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。 ビタミンA: 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる。 にんじん、かぼちゃ、レバー、ウナギ。 ビタミンC: 野菜、果物、いも類に多く含まれる。 フロccoli、いちご、赤ピーマン、柿、きゅうり、りんご。 ビタミンE: 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる。 アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油。

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。