



12月給食だより

平成30年度
高岡市立古府小学校

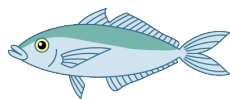
今年も残すところひと月になり、冷たい北風が吹く季節になりました。毎日寒い日が続き体調をくずしやすい季節です。風邪をひかないように規則正しい生活を送り、年末・年始を元気に過ごしましょう。

冬の寒さに負けない食事をしよう！

「かぜ」を予防するには、免疫力を高める良質なたんぱく質や抵抗力を高めるビタミン類を中心にバランスのよい食事をするのが大切です。

☆ たんぱく質はたっぷり！

肉、魚、卵などに含まれているたんぱく質は、筋肉を作る働きがあります。かぜのウイルスに抵抗する強い体を作るために、寒い季節には特にたんぱく質をとることが大切です。



☆ ビタミンAはかさずに！

人参やほうれん草に含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。ビタミンAをしっかりとることで、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



☆ ビタミンCはたっぷり！

野菜や果物に含まれるビタミンCは、かぜをひきにくくします。ビタミンCをとることで、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



ノロウイルスにご用心！ こんなことに気をつけましょう！



ノロウイルスは人から人へ感染したり、汚染された食品から感染したりします。ウイルスは「冬期間」に特に発生しやすくなるので、日頃から予防するよう心がけましょう。

①手をしっかり洗おう！



食事前、調理前、トイレの後は石けんをよく泡立て洗い、流水でよく洗い流しましょう。

②しっかり加熱しよう！



中心温度は
85℃で1分
以上の加熱

カキなどの二枚貝は、生で食べることを避け、十分に加熱してから食べましょう。

③食器をしっかり洗おう！



食器や調理器具は、使った後、よく洗きましょう。煮沸消毒や塩素食毒も効果的です。

④二次感染に注意！



おう吐物の片付けをする時は、使い捨て手袋やマスクを使いましょう。