

# 12月 給食だより

令和4年11月30日  
西東京市立柳沢中学校

## 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・睡眠をしっかりとして、体調を整えましょう。

### 感染症予防に「ビタミンACE」を!

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
		

皮膚や粘膜を健康にするビタミンA、皮膚・血管・筋肉・骨を強化するビタミンC、血行改善や細胞の老化予防作用のあるビタミンEには、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「抗酸化作用」があります。

### 冬至のかぼちゃ

「冬至（とうじ）」は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。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。かぼちゃは、ビタミンA・C・Eを含んでおり、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、切らずに丸ごと適切に保管すれば、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。

### 12月の給食目標 できるだけ残さず食べよう

給食当番が配膳を終えたときに余りが出たら、先生方がお皿に取り分けて、おかわり希望の生徒に配ります。「もう少し食べられそうだな」と思うときには、ぜひ手を挙げて、おかわりをしてください。

給食の配膳が遅れると、食事時間が短くなってしまいます。給食当番は、素早く身支度を整え、手をしっかり洗って配膳に取りかかってください。

中学生の成長に必要な栄養がバランスよくとれる給食です。できるだけ残さず食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。



## しっかり手を洗おう!

コロナ禍で、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？手の洗い方を見直してみましょう。



手をきれいに洗ったあとは、清潔なハンカチでふきましょう。