



# 12月給食だより

平成29年度  
高岡市立川原小学校

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、大豆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！

ほうれん草やかぼちゃ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！

ノロウイルスには、食品を原因とする「食中毒」と人から人へ感染する「感染症」があります。ノロウイルスは「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手をしっかり洗いましょう



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

#### ②十分な加熱をしてから食べましょう



中心温度は  
85℃で1分  
以上の加熱

カキなどの二枚貝は、生で食べることをさけ、十分に加熱してから食べましょう。

#### ③食器や調理器具はよく洗いましょう



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

#### ④二次感染に注意しましょう



おう吐物の片付けをする時は、使い捨て手袋やマスクを付け、二次感染を防ぎましょう。