

給食だより

平成28年度12月号
太田市立休泊小学校
(おうちのひととよんでね)

かぜの予防をしよう!

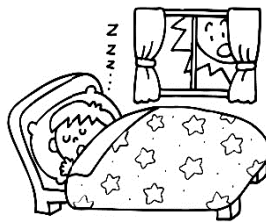
日に日に寒さが増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなる季節です。
かぜを予防するためにも、ウイルスや菌に負けない抵抗力と体力をつけましょう。

<しょくじ>



早ね早おきをこころがけ、三食バランスよく食べましょう。

<すいみん>



じゅうぶんなすいみんをとしましょう。

<うんどう>



体を動かして体をあたためましょう。

<てあらい>



外から帰ったときや、食事の前は必ず手をあらいましょう。

かぜをひいてしまったら...

かぜをひいてしまったら、安静にすごして、栄養のある温かいものを食べ、体を芯からあたためましょう。熱がある時は、水分補給も大切です。



体をあたため、抵抗力を高めるために必要な栄養素です。



皮ふや粘膜をじょうぶにし、抵抗力を高めてくれます。



発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、その補給して、しっかりとりましょう。

12月21日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日のことです。冬至の日は「ん」が2つつくものを食べると「運」がよびこめるといわれ、「にんじん」「だいこん」「れんこん」「ぎんなん」「うどん(うんどん)」「南瓜(かぼちゃ)」などが食べられます。給食では16日ににんじんやだいこん、かぼちゃを使った「冬至うどん」を出す予定です。



◎太田市では放射性物質測定検査を行っています

休泊小学校の11月1日 調理済み給食(ごはん とりにくのからあげ いなかじる)は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。

(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)