



12月給食だより

令和5年度
高岡市立古府小学校

今年も残すところ、1か月となりました。毎日寒い日が続き、体調をくずしやすい時期です。冬休み中も規則正しい生活習慣を心がけ、新年からも元気に登校しましょう。

風邪に負けないからだをつくりましょう！

栄養

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心、バランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質 … ウイルスに抵抗する力を付けます。
【肉・魚・卵・大豆製品】

ビタミンA … ウイルスの侵入を防ぎます。
【緑黄色野菜・赤身の魚・レバー】

睡眠

免疫力(体を守る力)や治癒力(病気を治す力)は睡眠中につくられます。

ビタミンC … ウイルスに抵抗する力を強めます。
【野菜・果物・いも】

運動

体力を付けましょう。体力があれば、もし風邪をひいても治りやすくなります。

風邪のウイルスを体に入れない

- 手洗い……せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- うがい……のどの粘膜の働きを助けます。
- 部屋の空気を入れ替える
……部屋の中のウイルスを減らしましょう。



ノロウイルスにご用心！ こんなことに気を付けましょう！



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、トイレの後はせっけんをよく泡立て洗い、流水で洗い流しましょう。

②しっかり加熱しよう



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よう



おう吐物の片付けをするときは、使い捨て手袋やマスクを使いましょう。

4年生「よくかむことのよさを考えよう」の学習を紹介します

給食時に「かみかみセンサー」を装着し、1回の給食で何回かんでいるか測定しました。よくかんで食べることのよさを学習し、自分たちでよくかんで食べるための自当てを考えました。



今日はよくかむメニューだな。何回かんだかな？



ひとくち食べたら30回かむようにしよう！！