



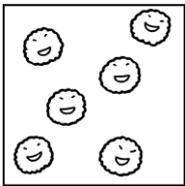
きゅうしょくだより 12月



今年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさん、この1年はいかがでしたか？1年の終わりを迎えて何かとあわただしい時期ですが、寒さが厳しく、インフルエンザやかぜ、ノロウイルスなどが流行する時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いはもちろん、バランスのよい食事や十分な睡眠もしっかりととるようにしましょう。心身ともに健康に新年を迎えたいものですね。



冬の食中毒 ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで
(85~90℃で90秒間
以上) 加熱する

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

体を温める食事

木枯らしが吹く寒い日には、温かい料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物のように調理法を工夫するほか、冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。冬

が旬の野菜を、食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなります。

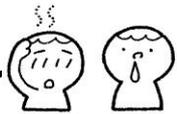




体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

もうすぐ冬休み！ 食生活の ポイント



朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と
量を決めて
食べよう



食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

かむ かむ



冬野菜をたっぷり食べよう



給食試食会中止のお知らせ

令和4年度の市民対象給食試食会は中止となりました。ご理解の程よろしくお願い致します。

学校給食食材の放射能測定の結果について

第5回（11月10日 測定結果）

だいこん（御殿場市産）	不検出
根深ねぎ（静岡県産）	不検出

不検出：セシウム(134,137)の合算が25ベクレル/kg以下
※次回の測定は12月7日の予定です。

県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページのURL：<http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>

