



12月スクールランチ

令和6年12月
野々市市中学校給食センター

今年も残すところわずかとなりました。日ごとに寒さが増し体調をくずしやすくなります。冬は空気が乾燥し気温も低いため、インフルエンザウイルスやノロウイルスの活動も活発になります。バランスのとれた食事や手洗いなど、健康管理に注意して風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

風邪を予防する生活



風邪とは、空気中に漂うウイルスや細菌が、鼻やのどなどの上気道に付着して炎症を起こすことです。本来、人間の体はウイルスなどが入ってきた時に、体外に出そうと働きます。これを**抵抗力**といいます。しかし、**疲れがたまっていたり、栄養のバランスがくずれたりしている時は、ウイルスに対する抵抗力が弱くなってしまいます**。抵抗力が弱まると、ウイルスを体外に出すことが出来ず、体内でどんどん増殖していきます。そして、くしゃみや鼻みず、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどの症状をおこします。風邪をこじらせてしまうと中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。

<ビタミンACE(エース)で抵抗力をつけよう>

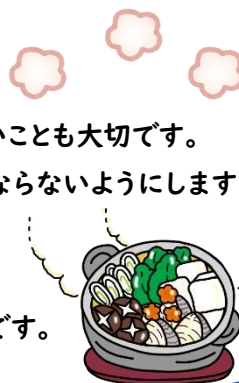
鼻やのどの粘膜を強くして、抵抗力を



アップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

<体をあたためよう>

風邪予防には体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめ料理です。



<食事前の手洗いを忘れずに>

風邪予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため手洗いはとても効果的な風邪の予防法です。石鹸で丁寧に洗いましょう。水でよくすすぐことで、ウイルスが落ちます。



<規則正しい生活をしよう>

疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとり、生活にリズムを作り、早めの就寝を心がけましょう。



★★ビタミンACE(エース)が多い食材を使った簡単レシピ★★



ブロッコリーのサラダ

- 1 ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでします。
 - 2 ゆで卵を作り、みじん切りにします。
 - 3 1と2をマヨネーズで和えます。
- ※ スライスした玉ねぎやハムを加えてもOK!!



さつまいものレモン煮

- 1 さつまいもを適当な大きさに切り鍋に入れ、ひたひたの水を加えます。
 - 2 お砂糖とレモンの輪切りを入れ煮ます。
- ※りんごも入れるとおいしいですね。



ししゃものごま揚げ

- 1 天ぷら粉を水で溶き、衣にごまをたっぷり混ぜます。
- 2 ししゃもに1をつけて、油で揚げます。