

12月

きゅうしょくだより

2024.12 十日町市中央学校給食センター

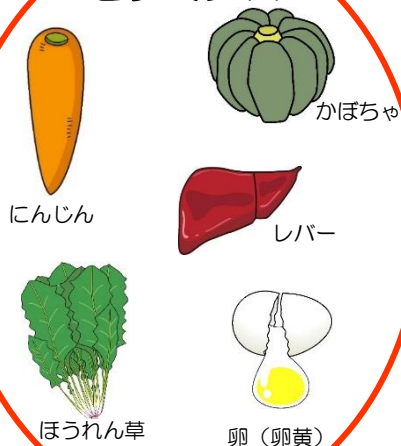


今年も残るところあとわずかとなりました。この時期は、本格的に寒さも増して、空気も乾燥してくるのでかぜを引きやすくなります。石けんを使った手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事にかぜに負けない体をつくりましょう。

「ビタミン^{エース}ACE」でかぜ予防！

かぜを予防するためには、細菌やウイルスから体を守ることが大切です。栄養バランスの良い食事を基本に、体の粘膜を強くして抵抗力を高めてくれるビタミン A、C、E が多く入った食品を積極的にとりましょう。

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE

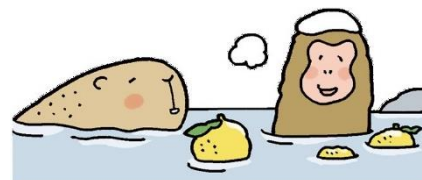


手が菌の運び屋に！？

手は、いろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険性があります。つまり、手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒の予防のために、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



12月21日は冬至です！



冬至は、1年のうち、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜを引かないと言われています。