

令和6年度

津南町学校給食センター

12月給食だより

今月の目標

冬の健康と食事について考えよう

いよいよ12月、今年も残りわずかとなりました。

楽しい冬休みや年末年始を迎えるためにも、こまめな手洗いやうがい、消毒と規則正しい生活を心掛けましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう



手洗いのポイント

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに。



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流す。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルで拭く。



感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用（免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用）のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を積極的に取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
緑黄色野菜、レバー、うなぎなど	野菜、果物、いも類など	緑黄色野菜、種実類、魚介類、植物油など