



まいつき にち しょくいく ひ
~毎月19日は食育の日~



倉吉市教育委員会
学校給食センター

ことし 今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

12月は、寒さも増して、空気が乾燥します。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などにも注意が必要です。年末には、クリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。食事の前の手洗い、栄養バランスの良い食事など、体調管理をしてみんなで新しい年を迎えましょう。



たいちょうかんり しょくじ うんどう きゅうよう てあら 体調管理は、「食事・運動・休養 まずは 手洗い！」

手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物や他の人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまいます。石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。

いえ かえ とき 料理の前



しょくじ まえ
食事の前



どうぶつ あと はな あと
動物にさわった後 鼻をかんだ後



あと
トイレの後



ことし かぜ せんげん 今年は風邪をひきま宣言!!



たんぱく質をしっかりとる

体内に侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料となります。



しつつ 脂質を上手にとる!!

少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



はな わんまく のどや鼻の粘膜をつよくする

ビタミンAをとる

風邪などのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。



まいにちから 毎日必ずビタミンCをとる

ビタミンCは免疫力を高めてウイルスから体を守り、風邪をひきにくくし、回復力を高めます。



すいぶんほきゅう 水分補給をする

夏ほど意識する人は少ないですが、暖房などで部屋が乾燥しています。

すいぶんほきゅう こまめに水分補給しましょう。



ほか ちゃういてん その他の注意点

いちにちさんじょく かなた 一日三食を必ず食べ、
じゅうぶん すいみん 充分な睡眠をとって、
たいりょく 体力をつける。

