



令和2年12月11日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。コロナウイルスの影響によって、マスク着用が習慣的になりました。この時期は気温が低く、空気が乾燥しているため風邪をひきやすくなります。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときにはなおさらです。ウイルスに負けない抵抗力をつけるために、基本的な手洗い・うがいを行うことに加え、しっかり栄養を摂って体力をつけていきましょう。

ウイルスに負けない体を作ろう！！！！

積極的にとりたい食材は???

〔抵抗力をつける食材〕

○ビタミンA…人参、ほうれん草等の緑黄色野菜
皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。



○ビタミンC…その他の野菜、果物等
寒さや風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。
ビタミンCは、体内に蓄えておくことができないので、毎日とりましょう。



〔体力をつける食材〕

○たんぱく質…肉、魚、卵、大豆、豆製品等
寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力をつけ、ウイルスに負けない体を作ります。



Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。



11月20日 さいたま市学校給食統一献立 ~10万人でいただきます！給食~

先月、さいたま市のすべての公立小中学校で同じメニュー（カレーとサラダ）が出されました。カレーソースは、シェフクラブSAITAMA監修のオリジナルカレーソースを使い、食材は市内産のものをたっぷり入れました。

★献立★

- さいたまシェフカレー
- 牛乳
- カリフローレサラダ
- りんご

