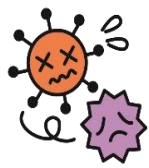


11月給食だより

北空知圏学校給食センター



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



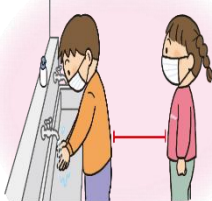
こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



～冬もしっかり新型コロナウイルス対策！～

手洗いするときも！



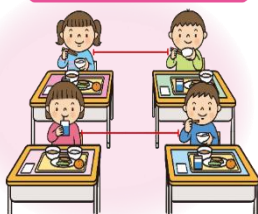
詰めずに順番に並んで、せっけんでしっかり手を洗う。

配ぜんるときも！



前の人と距離をとって。おしゃべりはしないでね。

食べるときも！



マスクをとったら、大きな声は出さない。よくかんで味わって食べよう。

あとかたづけ後片付けでも！



マスクをつけて、食器はひとりずつ返します。残したものはきめられた仕方であつめてね。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質

体力をつける



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ビタミンE

血行をよくする



ビタミンC

免疫力を高める



そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるとわれています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。

しゅうかくの秋「新米」



秋は「実りの秋」、たわわに実った米も、収穫を迎える季節です。収穫されたばかりの米は、「新米」ともよばれ、お店で出回りはじめます。新米で炊いたご飯は、香りよく、おいしいですね！

◎たわわとは、実の重さなどで米の硬さがしなやかさ。

米には、新米と表示できる期間が決まっています。収穫した年の12月31日まで、袋詰めされた米（玄米または精米）だけが、新米と表示できるそうです。



しゅうかくした年の12月31日まで