



嘉手納町立学校給食共同調理場  
電話:956-3106

今年もあと残り1か月となりました。朝晩の気温の差があり、体調を崩しがちです。新型コロナウイルスだけでなくかぜやインフルエンザ、そしてノロウィルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事の前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウィルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

# かぜ



ま からだ  
に負けない体をつくろう!

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。

**1** 「主食」「主菜（メインのおかず）」「副菜（野菜のおかず）」をそろえる定食型の食事がポイントです。

**主食** **副菜**

**主菜**

**2** 間食で乳酸菌と果物をプラスしましょう。

**果物**

**乳製品**

**3** 色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミン」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

腸内の善玉菌は、体の悪さをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳酸菌や発酵食品を食べましょう。また便秘は腸内環境の大敵です。食物繊維の豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにやく、玄米や大麦などを食べることによって、便通がよくなることが期待されます。

こんげつ  
**★今月のうちな～むん★**

牛乳  
きのこ  
あまSUN  
ぶたにく  
田芋  
とりにく  
べにいも  
もずく

かてなちょうのうかさんが作った野菜

こまつな シフイ

がつ けんさん しょく ざいむしょう ていきょう  
**12月の県産食材無償提供**

「県産かんしょを活用した学校給食提供事業」により、紅芋ペースト20kgを12月9日（木）に紅芋あんサンドで使用します。食パンに挟んで紅芋あんパンのようにしていただきます。