

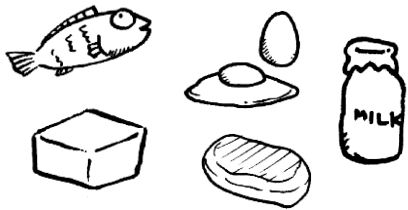
# スクールランチ



今年も残すところあとひと月になりました。寒くなると体調を崩しやすく、風邪などをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとの主な栄養素の役割を知り、毎日バランスの良い食事を心がけることが大切です。

## 寒さに負けない栄養素の役割

### たんぱく質



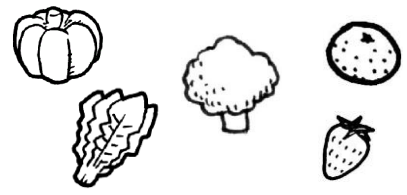
スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めます。

### 炭水化物・脂質



寒さで、体温が奪われないよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなりますので、注意が必要です。

### ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。



## 冬休み中も「早寝・早起き・朝ご飯」



- 1、早寝・・・成長期の子どもたちにとって、睡眠は体を休めるだけでなく脳を発達させる働きがあります。
- 2、早起き・・・朝ご飯を食べる時間を作りましょう。朝日が目に入ると、脳に刺激が入ります。
- 3、朝ご飯・・・朝ご飯こはからだ全体を目覚めさせる働きと、脳を完全に目覚めさせ、活発にしてくれる働きがあります。



### 朝ご飯の役割



朝ご飯には、単に栄養をとるだけでなく、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動き出します。また、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

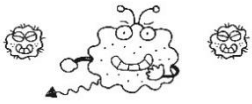
12月 御前崎市  
“旬”の特産品

### 大根



大根には水分が多く、でん粉を分解する役目のある消化酵素「アミラーゼ」が多く含まれ、食べ物の消化を助けてくれます。他にもビタミンC・鉄分・リン・カルシウムなども含まれています。

御前崎市では、大根の仲間であるラディッシュも生産されています。



# ノロウイルスに注意しよう！



冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特にノロウイルスは感染力が強く、症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防しましょう。かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。

## “感染を防ぐには？”

### ① 手洗いの徹底



手洗いは石けんを使って、指の間やしわの多い所をていねいに洗いましょう。十分にすすいで、清潔なハンカチなどで水気を取ります。

外から帰ったとき、トイレの後、調理や食事前には必ず行いましょう。

### ② 食品の加熱



ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。十分に火を通すことが大切です。カキなど二枚貝を生で食べるのは避けるようにしましょう。

### ③ 塩素消毒



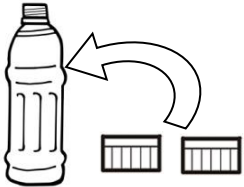
感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、直接素手では触らず、手袋・マスクをして処理しましょう。汚染箇所は塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

## ＜ 家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方 ＞

1000ppm (0.1%) 消毒液

・便や嘔吐物で汚染された場所 (床・トイレなど) の消毒

$10\text{ml} \times 5\% \div 500\text{ml} = 0.1\%$

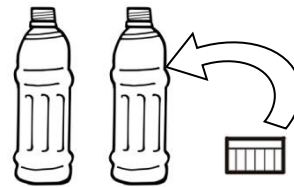


500mlの水に  
ペットボトルキャップ  
2杯 (10ml) の原液

200ppm (0.02%) 消毒液

・ドアノブ、手すりなど直接手で触れる場所の拭き取り消毒

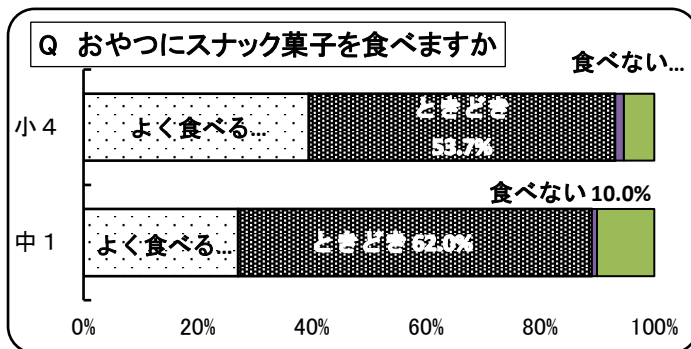
$4\text{ml} \times 5\% \div 1000\text{ml} = 0.02\%$



1000mlの水に  
ペットボトルキャップ  
1杯弱 (4ml) の原液

## 小笠の食生活を考えよう

12月 「間食」について



小笠地区学校保健会

令和3年度食生活アンケート結果より

(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

スナック菓子っておいしいですよ。アンケート結果から子どもたちが好んで食べていることがわかります。

スナック菓子を含む市販の菓子の中には、砂糖・油・塩が多く含まれているものや、エネルギー量の多いものがあります。スナック菓子の代わりに、おにぎりや果物などをとりいれてみるのも良いですね。

(参考) 間食の摂取目安...1日 200kcal

