



給食だより 12月

令和7年11月26日
目黒区立東山小学校
校長 村尾 勝利
栄養士 大嶋 美樹子

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないためにも、**石けん**で丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指に付け根、手首は
念入りに!



あわや汚れが残らないように
しっかり洗おう!



せいけつなタオルやハンカチで
ふこう!

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。

栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



やさいを
たべよう!

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギ
に多く含まれる



ほうれん草

レバー

ウナギ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ブロッコリー

いちご

赤ピーマン

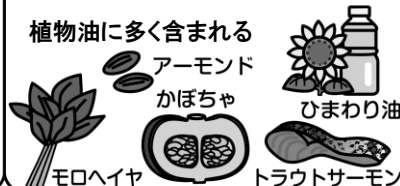
柿

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、
植物油に多く含まれる



アーモンド

かぼちゃ

モロヘイヤ

ひまわり油

トラウトサーモン

12月の献立紹介 12月2日(火)

JA 世田谷目黒を通じて、目黒区の農家の方々が、区内で栽培している大根を、区内の全小中学校に無償で提供してくださいます。
目黒区の子どもたちのために、毎年取り組んでくださっています。
東山小学校では、12月2日(火)に、ぶり大根を作ります。大根の葉も残さずに調理し、感謝していただきたいと思います。



おいしい青首
大根です。