

# 食育だより



坪井小学校  
令和7年12月

12月は「師走」といわれ、慌たしくなります。行事もたくさんあり食生活が乱れがちになります。風邪や感染症も流行しやすい季節です。「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけましょう。また、感染予防のためにはしっかりと手洗いを習慣づけることも大切です。

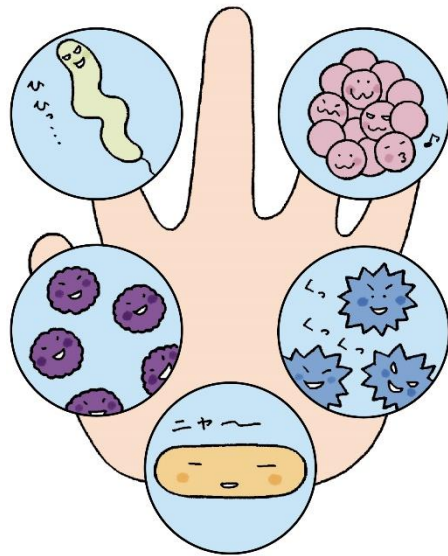
✨きれいな見た目にも実は……



## ---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロ  
バクター

にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性  
大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロ  
ウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



# かぜ予防を！

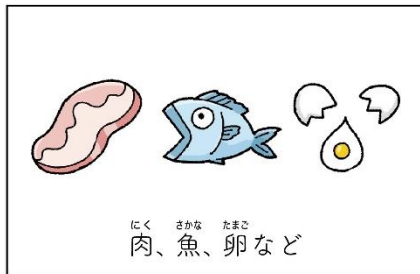


栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。



風邪をひかないように、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミン A」などを積極的にとりましょう。

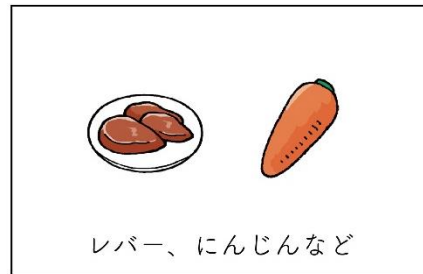
たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品

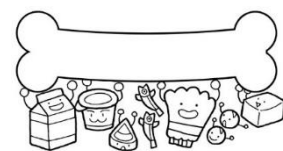
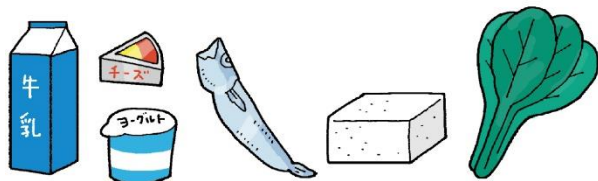


ビタミン A を多く含む食品



## 骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



## 牛乳や乳製品をしっかりと食べよう！

牛乳のカルシウムの吸収率は約50%に対して、小魚は約33%、野菜は約19%です。寒くなってくると、給食の牛乳の残量が増えます。牛乳は骨の材料となる「カルシウム」の宝庫です。しっかりと摂取しましょう。

