



## バランスの取れた食生活を心がけ、 うがい・手洗いの徹底を！

新型コロナウイルス、そしてノロウイルスや病原性大腸菌など、最近では1年を通して、ウイルスや細菌による感染症や食中毒が発生しています。食中毒は、食品に付着しているウイルスや細菌そのものを食べることによって発生し、感染症は咳やくしゃみ、嘔吐物とともに放出されたウイルスを吸い込むことなどによって発生します。

感染症や食中毒を予防するためには、バランスの取れた食生活を心がけ、こまめなうがいや食事の前の手洗いを徹底するなど、一人一人が気をつけることが大切です。食事の前の手洗いは、すべての感染症や食中毒の予防に効果的ですので、家庭でも家族全員で実施しましょう。

### 手洗いについてもう一度確認を！

ウイルス感染・食中毒予防のために、手洗いは重要です。手洗いは外出後だけではなく、可能なかぎりこまめに行うことが大切です。せっけんを使って最低30秒以上洗い、洗った後は清潔なタオル等で水分を十分に拭き取りましょう。食事前や不特定多数の人が触るようなものに触れた後はとくに念入りに！

#### 正しい手洗いの仕方



水で手をぬらし、せっけんをつける。



手のひらをこすりあわせ、泡をたてながらゴシゴシ洗う。



手の甲を洗う。しっかりこする。



指を組み合わせ、指の間もていねいに洗う。



手のひらをひっかくようにしてつめの間もよく洗う。



親指の付け根の部分もよく洗う。



手首はにぎるようにしてよく洗う。



グルグルまわしながら、手首を洗う。



水でせっけんをよく洗い流す。



清潔なタオルで水分をよくふきとる。

#### きちんと朝食

早寝、早起き、朝ごはん！



### 規則正しい生活を！

バランスのよい食事

## 食事



夜更かしせず  
十分な睡眠

## 睡眠



## 運動

しっかり運動



毎日の生活リズムを整え、十分に休養をとり、きちんと食事をとりましょう。体力や抵抗力を高め、感染しにくい体をつくるのが大切です。

# なりたい自分に近づくために「朝ごはん」を見直そう!

**集中して授業を受けたい!**

**筋肉を増やしたい!**

**健康的な体型にしたい!**

**朝からすっきり過ごしたい!**

**DHA・EPA を多く含むイワシやサバなどの魚を食べよう!**  
特に DHA は脳や神経の発達に必要な成分。1 日の中で、**朝は最もこれらの吸収がよい。**

**たんぱく質をしっかりと食べよう!**  
**朝食のたんぱく質が筋肉の増強に役立つ。**運動を加えるとさらに筋力 UP に!  
たんぱく質は夕食にたっぷりとっても、筋肉増強につながりにくい。

**食事の量は、朝:昼:夜 = 4 : 3 : 3。**  
**朝食を摂らないと 1.75 倍も肥満になりやすい**という調査結果の報告有り。  
朝食をしっかり摂るためにも、夕食から朝食までの絶食時間を 12 時間位とるとよい。

**水溶性食物繊維をとろう!**  
水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになるので、**朝食に食べる**と便通がよくなる。  
昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いも、大麦などに多い。

ということは...

**給食が「朝ごはん」のモデルに!?**



## 〈朝ごはんのポイント〉

- 前日の晩ご飯をとり分けておく。
- 納豆やヨーグルト、ちりめん、果物などすぐ食べられるものを準備しておく。

## 今月のふるさと給食

**9月10日(金)の献立**

★は町内・県内産食材

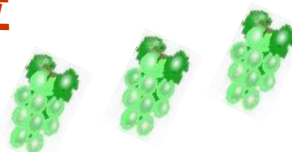
食パン

牛乳★

焼きビーフン(ビーフン、豚肉、焼き豚、むきえび、キャベツ、たけのこ、にんじん、★しいたけ、ねぎ、サラダ油、うすくちしょうゆ、チキンコンソメ、食塩、こしょう)

枝豆のサラダ(むき枝豆、キャベツ、★きゅうり、とうもろこし、和風ドレッシング)

シャインマスカット



### シャインマスカット

※天候の関係で、国分寺町産の瀬戸ジャイアンツが使用できなくなりました。今月は、季節のくだものとして、山梨県産のシャインマスカットを使います。

シャインマスカットは、種がなく皮ごと食べられる大粒のマスカットです。平成18年に品種登録された新品種。一粒の直径は500円玉程度の大粒で、甘味が強いのが特徴。皮はごく薄く渋みがありません。

マスカット独特の爽やかな香りで、今までのぶどうにはない、サクサクとした歯ごたえの新食感の高級ぶどうです。香川県でも栽培されていますが、今年は天候不順のため、残念ながら使うことができませんでした。今月は全国でも有数のぶどうの産地 山梨県で栽培されたシャインマスカットが、ふるさと給食に登場します。