



# Lunch NEWS

令和5年12月号

～早寝・早起き・朝ごはん！ 残さず食べて元気な体！～

新潟市教育委員会

12月の目標

## 冬の健康を考えた食事をしよう！



今年も残すところあとわずかとなりました。風は冷たく、日ごとに寒さが増すこの季節は、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。年越しを元気に過ごせるよう、手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

### 《手洗いを見直そう》

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？石けんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの  
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょう。



### 冬休みの食生活のポイント

#### 1. 手洗い・うがい

細菌やウイルスから身を守り、衛生的に食事をするためには、手洗いがとても大切です。うがいも忘れずに。

#### 2. 早寝・早起き・朝ごはん

長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝早起きをして朝ごはんを食べ、1日をスタートさせましょう。

#### 3. 決まった時間に食事をする

朝・昼・夕の食事を毎日同じような時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満や虫歯のリスクが高まります。

#### 4. バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスがよくなります。不足しがちなカルシウム摂取のためにも乳製品を取り入れましょう。また、冬が旬の食材には体を温める作用があるため、積極的に摂取しましょう。

#### 5. ふるさに伝わる食文化を知る

年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

主食



主菜



副菜



【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

[https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho\\_chu\\_school/kyushoku/schoollunch/index.html](https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html)