

令和6年度



No.478 発行：阿見町立学校給食センター

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいと病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと、そして栄養のバランスのとれた食事や、十分な休養・睡眠をとり、免疫力を高めることが大切です。

冬休みを楽しく過ごすために、以下のことに気を付けて、元気にお正月を迎えましょう。



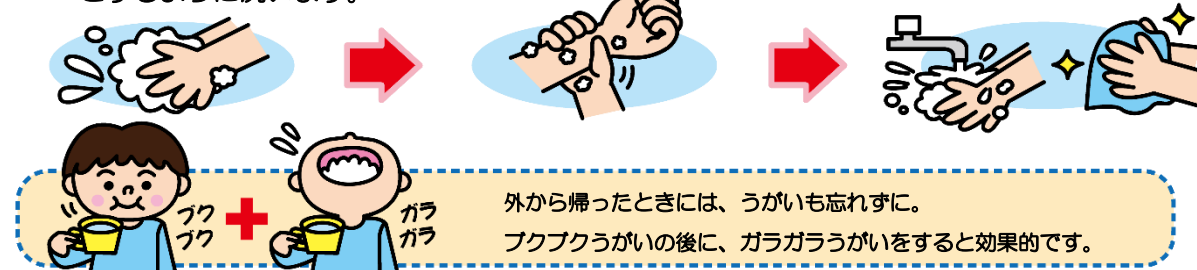
た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう がむ がむ 	や さい(野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの 人のお手伝い をしよう
み んで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 		



せっけんをつけ、
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

「みんなで考えよう！学校給食レシピ」に応募いただいたレシピを、
12月から随時給食に取り入れます！！

昨年に引き続き、今年の夏休み期間中に、地場産物を使用した給食レシピを募集したところ、昨年を上回る78件の応募がありました。児童、生徒のみなさんが一生懸命考えてくれたレシピを、12月の給食より随時取り入れていきます。

採用者の氏名と学校名は、給食だよりと献立表でお知らせします。
楽しみにしててください！

ご応募ありがとうございます！
ございました！



<12月採用>

- ★冬のあったかスープ…本郷小6年生 矢口瑞歩さん(小学校12/11、中学校12/4)
- ★根菜とツナの和風サラダ…竹来中3年生 加藤翔大さん(小学校12/10、中学校12/9)
- ★レンコンのカレーえ eeeee!!…舟島小5年生 三上陽翔さん(小学校12/17、中学校12/16)
- ★阿見町産野菜のほうとう…本郷小6年生 磯前充輝さん(小学校12/20、中学校12/19)



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

ストレスを対処する力

みなさんは日頃どのようにストレスを対処していますか。健康を保つためにはストレスに対処する力を高めることが必要です。今回、ご紹介するのはストレス対処能力(Sense of coherence; SOC)です。これはアントノフスキーによる健康生成論の概念であり、学術的に様々な分野で知見が重ねられてきました。ストレス対処能力を高めるためには3つの感覚に対する働きかけが大切であるといわれます。1つ目は把握可能感であり、これは自分の置かれている状況がある程度予測、理解できる感覚です。物事を冷静に捉え、それに対する要因や今後どのようなようになるのかを考えることが大切です。2つ目は処理可能感であり、これは何とかなる、何とかやっていけるという感覚です。ある意味では楽観的ともいえるかもしれませんが、自分一人ではなく、周囲の人や物に頼ることで何とかなるという考えです。3つ目は、有意味感であり、ストレスへの対処のしがいも含め、日々の営みにやりがいや生きる意味が感じられるという感覚です。物事に対して自分にとって意味があること、そしてそれがやりがいになるという考えです。私たちは日々の生活の中で様々な出来事に遭遇します。それに対してどのように感じ、どのように考えるか、3つの感覚を意識してみたいかがでしょうか。

(参考：ストレス対象能力 SOC 山崎喜比古 著)

茨城県立医療大学 作業療法学科 准教授 若山修一