

# Heart contact

令和7年 1月  
江南市立北部中学校



3学期が始まりました。全国的にインフルエンザの流行が続いています。感染症予防はできていますか？ひとりひとりが気を付けて、全員が、毎日笑顔で過ごせるようにしていきましょう。



## 感染症予防に役立つこと！



## 保護者のみなさまへ

インフルエンザのような出席停止期間が決まっている感染症に罹患し、登校を再開する際には『完治届』の提出が必要になります。北部中学校のホームページからダウンロードしていただくか、担任にお知らせください。よろしくお願いいたします。

## ビタミンCのお話

フルーツや野菜、いも類にはビタミンCと呼ばれる栄養が多く含まれています。ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンをつくるために必要です。他にも、病気の予防や老化防止にも役立つと言われています。

人は体内でビタミンCをつくることができないため、食事で摂取しなければなりません。

ビタミンCは熱に弱いので、生野菜サラダなどがおすすめです。じゃがいもやさつまいもは、でんぷんによってビタミンCが保護されるため、加熱した料理でもOKです。たっぷり野菜でビタミンCを補給しましょう。



## 仁科先生のおすすめ朝ご飯

まだまだ寒い日が続きます。なかなか布団から出られない...という人も多いと思いますが、朝から温かいご飯を食べて、元気いっぱい一日を過ごしましょう！！心も体も温めてくれる、そんな朝ご飯を紹介します。

### 【材料】

- ・オニオンスープの素 ・スープの素に書かれた分量の湯
- ・パン一切れ（どんなパンでもOK！フランスパンだと歯ごたえが出て美味しいです）
- ・スライスチーズ（溶けるタイプがおすすめ）

### 【作り方】

- ①オニオンスープを作る。（電子レンジ対応のうつわがよい）
- ②パンをスープの中に入れ、パンの上にチーズをのせる。（パン・チーズともちぎって入れると食べやすいです）
- ③電子レンジ600wで20秒ほど温める。（チーズか溶けたらOK）

朝からしっかりエネルギーチャージ！！