



12月 給食だより

令和6年 11月 29日
江戸川区立鹿骨中学校
栄養士 佐藤 香梨
齋藤 雪絵



今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが身にしみる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

12月の給食目標

冬の食生活と健康について考えよう



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

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。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



フク
フク



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ガラガラうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。



冬休みの食生活～10のポイント



<p>た (食)べすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>やさい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人 のお手伝い をしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	