



12月 給食だより



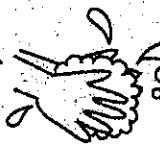
寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう



①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。



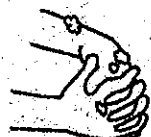
②手の甲をのばすように洗う。



③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。



④指の間を洗う。



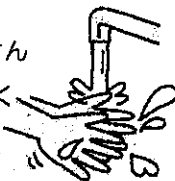
⑤親指は、ねじりながら洗う。



⑥手首を洗う。



⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。



⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

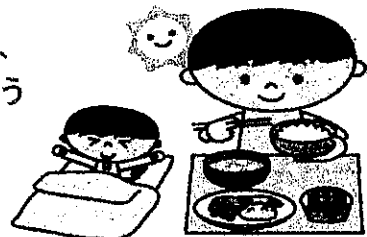


冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

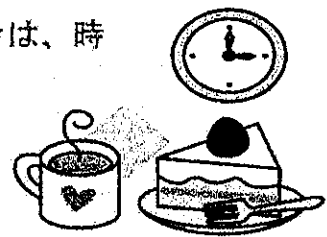
早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

