

# 12月 給食だより

北空知圏学校給食センター

## 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。

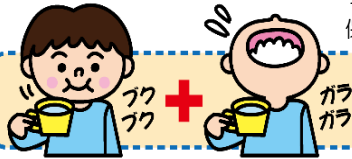
汚れの残りやすい部分は念入りに。

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、手洗いがおそろかになったり、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。



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

## 元氣！ ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。



ことし かつ には 今年12月21日

冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、融通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のくだものです。ビタミンCやクエン酸がたっぷりで、風邪の予防や疲労回復にも役立ちます。

## 冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た</b> (食)ベすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p>	<p><b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> ンで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のポイント を心がけて、楽しい冬休みを迎えましょう。</p>	

## 栄養バランスを考えた食事です寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。



野菜や果物でさらに負けない抵抗力をつけよう！ (ビタミンA,C)

ほかほか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。

ただしとりすぎには注意しましょう。

おかすをしっかり食べて体力をつけよう！(たんぱく質)

