

12月 食育便り

2022年12月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。元気に今年を終えるために、体調管理に気をつけましょう！

手洗いを見直しましょう！

今年は新型コロナだけでなく、インフルエンザの流行も心配されます。また、ノロウイルスによる食中毒にも注意が必要です。予防のために、第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、トイレの後、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

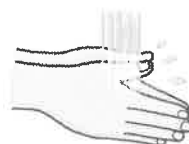


手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



大丈夫だも〜ん 水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！



①水道から水を出し、手をよくぬらします



②せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。



③泡立てたせっけんで手の甲をのぼすようにこすります。



④指先やつめの間を手のひらの上でこすります。



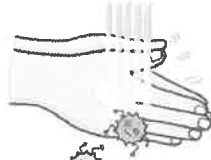
⑤指の間を洗います。



⑥親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。



⑦手首も忘れずに洗います。



⑧泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

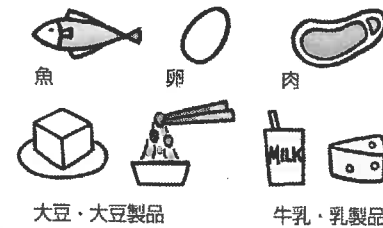
寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことも大切です。そのために栄養バランスのとれた食事をしっかり食べましょう。冬においしい食べものには、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

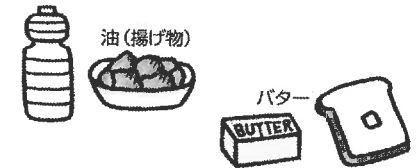
体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



※でも、とりすぎには気をつけてね！

もうすぐ冬休み！ 5つの約束

2学期もあと少しですね。もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。元気に3学期をむかえられるように、冬休み中も規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

