



12月 食育だより

平成30年度
幸手市立吉田小学校

12月の給食目標

さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう



まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日

今年も残りあとわずかとなりました。気温が低下し空気が乾燥してくるこの季節は、風邪やインフルエンザが流行します。元気に過ごすために手洗いうがいはもちろん、寒さに負けない体をつくる食事を心がけましょう。



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。ですから、風邪を予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること。そして、十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう!

強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたは指先 ちょこっとさん?

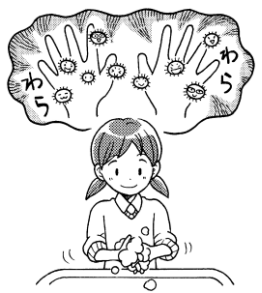


「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをするとき、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい場所としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。

洗い残しやすい場所



冬至 (12月22日)



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。かぼちゃには、ビタミンAが豊富に含まれ風邪の予防になります。また、ゆずは柑橘類の中でもビタミンCの量が多く、ゆず湯に入ると血のめぐりがよくなり、体を温めてくれるので、風邪をひかないといわれています。ご家庭でも、冬至の風習を行ってみてはいかがでしょうか。

みかん

手軽にビタミンC補給!

1個あたり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

2学期の給食は、
12月19日(水)で終了となります。
3学期の給食は、
1月9日(水)から開始です。