



七尾市立朝日小学校
令和4年12月号

今年もあと残り1ヶ月となりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化についていけず、体調をくずす人が増える時期です。新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザの流行が心配されます。また、ノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。感染症予防の第一の鉄則は「せっけんを使った正しい手洗い」です。外から帰ったとき、トイレの後、食事の前には必ず手を洗いましょう。そして、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

12月の給食目標 「きれいに手を洗おう」

なぜせっけんで手洗いをするの？



見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる



などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻



みずだけの手洗いでは、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。

大丈夫だも〜ん

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ば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

体力をつけ、体の抵抗力を高めておくためには、栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、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）



にんじん



ほうれん草



ねぎ



だいこん



かぼちゃ



はくさい



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



みかん



いちご

体を強くしよう！（たんぱく質）



魚



卵



肉



大豆・大豆製品



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



牛乳・乳製品



油（揚げ物）



バター



バター

※でも、とりすぎには気をつけてね！

大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「大みそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣があります。その理由には諸説ありますが、「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」とか、「切れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められているとい



そばは、万一食物アレルギーが起きてしまうと、重篤な症状になるリスクが高いため、学校給食で出されることはまずありません。しかし、とくに家族の方にアレルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として受け継いでいきたい食文化です。来る新しい年がみなさまにとってよい年となりますように。