

給食だよ 12月

七尾市立小丸山小学校
令和6年12月号

今年もあと残り1ヶ月となりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症、ノロウイルスによる食中毒にも注意が必要です。外出の後、トイレの後、食事の前の手洗いをしっかりして、感染症や食中毒を予防しましょう。

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。

寒さに負けない体をつくろう！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。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、そして効率よく体温を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物で風邪に負けない抵抗力をつけよう！（ビタミンA・C）



おかずをしっかり食べて体力をつけよう！（たんぱく質）



ほかほか、体を温めよう！（脂質）



※でも、とりすぎには気をつけてね！

おとしこ 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。

効果的な手洗い

