



寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。



今月の給食目標

冬の食生活について考えよう

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、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。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。



震災後の食生活の変化

アンケート結果

6月、珠洲市学校教育研究会・学校栄養士部会で、地震後の食生活についてアンケートを珠洲市内小中学校対象に実施しました。結果は向かって右のグラフです。

おやつを食べる頻度↑？

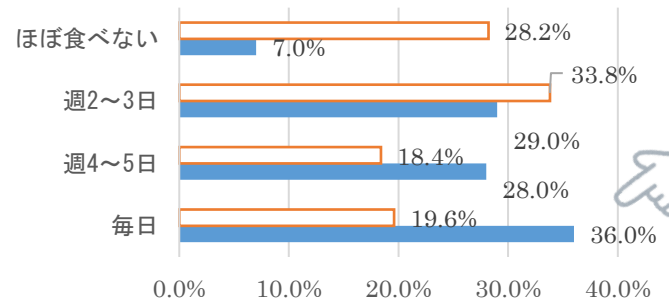
長方形のバーが今回のアンケート結果、ラインで示されているのが、令和4年度の食生活実態調査結果です。対象の幅が違うため、参考値として掲載しています。

毎日おやつを食べる子供の割合が、地震後のほうが増えています。震災後、食糧事情や心の問題により、おやつを食べる習慣がそのまま続いてしまったり、過食傾向になることがあります。

食べ方に気をつけよう

時間と量を決めて食べる、スナック菓子やチョコ菓子などの糖分や油分が多い食品ではなく、ドライフルーツや小魚など、不足しがちな栄養素が補えるお菓子を選んで食べるなど、気を配りましょう。

おやつを食べる頻度（中学生対象）

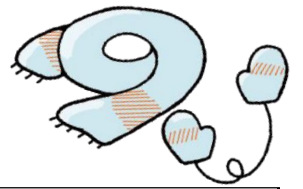


間食は……

- 時間と量を決めて食べる
- 不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- 食品表示を見ながら食品を選ぶ

12月

よていこんだて



月	火	水	木	金
2日 SDGs学習会振休	3日 みかんの日	4日	5日 あえのこと給食	6日 大雪とは？給食
ごはん 千草和え 大根のそぼろ煮 みかん	木ノ葉丼 しめじ和え 白菜のみそ汁	お赤飯 魚の照り焼き風 大根なます お麩のすまし汁	ごはん 治部煮風 納豆汁	
工 849.0 kcal 夕 32.1 g 脂 22.1 g 塩 2.2 g	工 747.0 kcal 夕 29.6 g 脂 18.9 g 塩 2.4 g	工 756.0 kcal 夕 33.1 g 脂 28.4 g 塩 1.8 g	工 740.0 kcal 夕 36.2 g 脂 16.1 g 塩 2.3 g	
9日	10日	11日	12日 パンの日	13日
ご飯 春巻き 青菜の炒めもの スンドゥブ風スープ	ごはん 磯辺揚げ 大根おかか ごぼうのみそ汁	ごはん 豚肉オイスターソース炒め サムゲタン風スープ あまおうクレープ	コッペパン オムレツ ひじきマリネサラダ 米粉のシチュー	五目チャーハン ピリ辛ナムル 豆腐の中華スープ
工 813.0 kcal 夕 24.0 g 脂 27.2 g 塩 1.7 g	工 714.0 kcal 夕 24.8 g 脂 16.5 g 塩 2.5 g	工 913.0 kcal 夕 37.5 g 脂 33.3 g 塩 1.7 g	工 682.0 kcal 夕 34.1 g 脂 23.6 g 塩 2.5 g	工 664.0 kcal 夕 26.7 g 脂 17.9 g 塩 1.9 g
16日	17日	18日	19日 冬至給食	20日 カレーの日
ご飯 野菜コロッケ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん バンサンスー 麻婆豆腐 ココアワッフル	ごはん 鶏肉のごまがらめ ツナの和え物 大根のみそ汁	中島菜めし 魚の幽庵焼き風 かぼちゃサラダ 粕汁	カレーライス ヨーグルト和え 福神漬け
工 862.0 kcal 夕 24.2 g 脂 30.2 g 塩 2.2 g	工 989.0 kcal 夕 38.9 g 脂 32.3 g 塩 2.4 g	工 934.0 kcal 夕 34.1 g 脂 32.3 g 塩 2.8 g	工 880.0 kcal 夕 33.8 g 脂 29.2 g 塩 3.1 g	工 890.0 kcal 夕 26.3 g 脂 21.6 g 塩 1.8 g
23日	24日 クリスマス給食	25日	26日	27日
ごはん あっさり漬け 肉うどん のりたま	シーフードピラフ ハニーマスタードチキン フライドポテト ミネストローネ ミニロールケーキ	中学生の基礎平均値 工 820.0 kcal 夕 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g 今月の平均値 工 838.0 kcal 夕 31.5 g 脂 25.4 g 塩 2.3 g		

のとうぎょうきょうどうくみあいさま
【寄付・支援】能登農業協同組合様より「鶏もも肉」12/24 ハニーマスタードチキンとして提供します。ありがとうございました！

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上



ふゆやさい さんじょう
冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

冬休みの食生活~10のポイント

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