



田鶴浜学校給食センター  
(七尾市立七尾中学校)  
令和7年12月号

今年もあと残り1ヶ月となりました。寒さも少しずつ厳しくなり、空気が乾燥してきます。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。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、体を休めましょう。

## 免疫力を高めよう！

食生活で心がけたいこと

### 野菜をたっぷり！



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

### 朝のくだものは金！



寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのがおすすめです。

### みそ汁1杯で 医者いらす！



朝食の具たくさんみそ汁は、バランスのとれた食事への近道。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

### よくかんで食べる！



よくかむと、消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、脳に作用して食べ過ぎを防ぐ、リラックス効果もあります。

## 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？



目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



みずだけの洗いでは、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。

### 効果的な 手洗い



せっけんをよく泡立てる



手のひらを洗う



親指をつかみ、ねじるように洗う



指を組んで指の間を洗う



ねこの手にして、指先を洗う



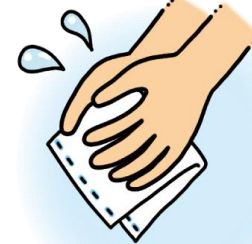
手の甲も洗う



手首もねじるように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチでよくふきとる



はい、きれい！