



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りましょう。夜は早めに布団に入り、体を休めましょう。

めんえきりょく 免疫力を高めよう！

しきせいかつ こころ 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杯で医者いらず！



朝食の具だくさんみそ汁は、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？



み見た目には
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。



て手や指に
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。



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
ていねいあら
丁寧に洗いましょう。

こうかてき 効果的な 手洗い



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！