

12月 給食だより

令和3年12月

かほく市第2学校給食センター

所長：竹本 武

栄養士：坂井雅代 堀いづみ

今年も残り少なくなりました。この1年間健康に過ごすことができましたか？最後のしめくりに風邪などひいて体調をくずさぬように気をつけましょう。年末年始はクリスマスやお正月など行事が続きます。食べ過ぎや栄養の偏りにも注意しましょう。



冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。元気に過ごすために、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。



“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

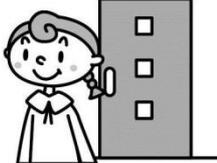
冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。手についた菌やウイルスをしっかり落とすためには、「2度洗い」が効果的です。手洗い後は水気をきちんと拭い取りましょう。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時

食事の前



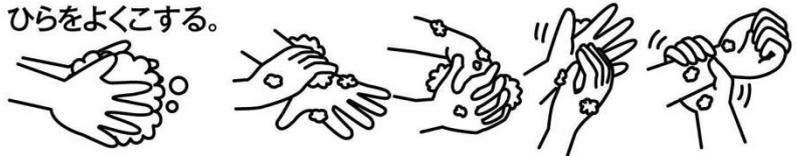
トイレの後

動物を触った後



しっかり手を洗うには…

- 1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗いする。



- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

