

給食だより 12月



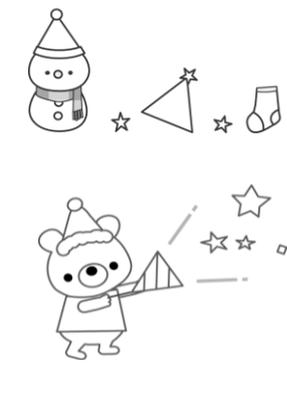
今年も残り1ヶ月になり、外の空気も次第に冷たくなってきました。
 今年の冬は寒さが厳しく、雪も多めになる予報が出ているようです。
 偏りのない食事をして、元気に過ごせるようにしましょう。

★ 気をつけたい 冬休みの生活習慣！

バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

早起き早寝を心がける



手洗い・うがいをする

人ごみを避ける

冬は風邪やインフルエンザが流行しやすく、
 また、今年度は新型コロナウイルス感染症にも
 引き続き警戒が必要です。
 体の抵抗力は睡眠不足や偏った食事・欠食
 などですぐに低下していくそうです。
 生活習慣に気を付けて体調を崩さないように
 し、慌ただしい年末も元気に過ごしましょう！

冬の食中毒に 注意しましょう！

食中毒には大きく分けて細菌性の食中毒とウイルス性の食中毒があります。その中でも、ノロウイルスをはじめとするウイルス性の食中毒の発生件数は夏よりも冬に増加する傾向があります。

予防のためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。水が冷たい時期ですが石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

12月21日は 冬至です！

冬至とは1年の中で最も昼間が短く、夜が最も長い日のことです。冬至には風邪をひかないことを願ってかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。