

# 12月 給食だより

2015. 12月1日

輪島中学校調理場

今月の食事目標 寒さに負けない食生活を考えよう

かぜやインフルエンザに  
気をつけましょうね。



**十分な睡眠**

すききらいなく食べる。とくに色のこい野菜、みかんなどのかんきつ類。

**風邪の予防**

手洗い、うがいをよくする。  
(食事の前、外から帰ったとき)

あつぎをしない。温度にあわせて服をこまめに調節する。空気の入れかえ。

## ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月…と楽しいことがいっぱいです。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば…大きく大きくなっているかも?!



**食事やおやつを食べる時には…**

**1** 時間を決めて食べましょう。



食べたらすぐに箸を置くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。

**2** 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。



碗のまき食べる時、自分かどのくらい食べたかわからなくもります。一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよいかを考えてみましょう。

**3** よくかんで食べましょう。



よくかんで食べると、たくさん食べたとしても、おなかがいっぱいという気持ちになれる。

**太り気味の方は…**  
毎日 体重を量って、  
増え過ぎないようにしましょう。



「食べた量動く」ことが大切です。おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

ノロウイルスやインフルエンザなど感染症の  
予防にはまず  
手洗いを!!

**食事の前には  
手を洗おう**

