



令和7年11月28日

七尾市立能登香島中学校

早いもので、今年も残すところあとひと月になりました。12月は『師走』とも言われ、文字通り『先生も走り回る』ようなあわただしさの中で、心もからだもなんとなく落ちつかない時期です。また、寒さも少しずつきびしくなり、空気が乾燥してくるので、カゼやインフルエンザが流行したり、ノロウイルスなどによる感染症にかかったりしやすくなります。

手には、汚れだけでなく、見えないカゼの菌やウイルスがついています。菌が多くついた手で食べ物にふれると、食べ物を介して病気にかかりやすくなります。家へ帰ってきた時、そして食事を食べる前には、必ず石けんで手を洗いましょう！そして、きれいに洗ったハンカチで、しっかり水気をふきましょう。



共食(きょうしょく)で心を豊かに！

誰かと食事を共にする(共有する)ことを『共食』といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



クリスマスに大みそか、お正月とごちそうを食べる機会が増えるため、ついつい食べすぎてしまいます。休み中も、学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。

たべるんジャー 参上！ あらうんジャー 参上！ うごくんジャー 参上！ ねるんジャー 参上！



風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



今月の給食じわもん
米 牛乳 豚肉 たまご さば ぶり
米粉 大豆 ねぎ かぶ かぼちゃ
キャベツ 小松菜 れんこん ゆず
ほうれん草 さつまいも りんご

