12月

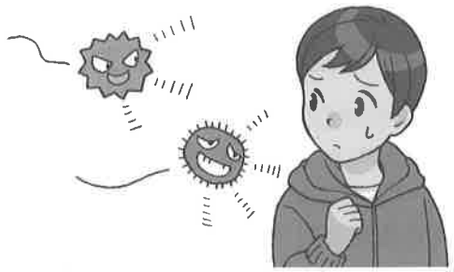
給食だより

中種子町立学校給食センター

かぜをひきやすい季節です

冬は気温が低く、空気が乾燥するため、かぜをひきやすくなります。かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、外から帰った時や、食事の前の手洗い・うがいを習慣にすることが大切です。

寒い冬を元気に過ごしましょう。



かぜ予防のポイント

石けんでの手洗い・うがいをしよう



食事でしっかり栄養をとろう



十分な睡眠をとろう



適度な運動をしよう



かぜをひいた時の食事

熱がある時

野菜スープ・卵がゆ

熱で水分やエネルギーが消費されるので、水分をしっかりとり、たんぱく質やビタミン類を補給します。

のどが痛い時

プリン・茶わん蒸し・バナナ

のどに刺激のあるものを避け、少量でも栄養価の高いプリンやゼリー、バナナなどの果物を食べましょう。

下痢をしている時

おかゆ・うどん・スープ・卵とじ

脂質や糖分の多いものは避けて、やわらかく煮た主食や主菜、汁物などの、消化によいものを食べます。

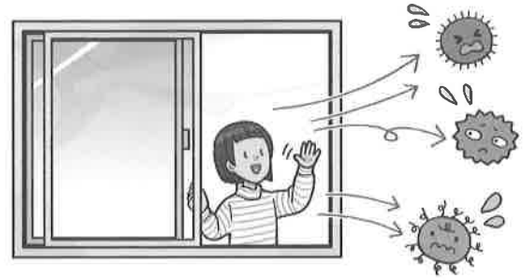
冬の食中毒 ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は、冬に流行することが多く、下痢やおう吐を引き起こします。予防のためにわたしたちにできるのは、石けんを使った手洗いと食品の加熱です。トイレの後や食事の前にはしっかりと手を洗うようにしましょう。

- **石けんを使った手洗い**
- **食品を加熱**
  （中心部を85～90℃で90秒以上）

給食の前に換気を

教室の窓やドアを閉めきったままにしていると、空気が汚れてしまいます。給食の前や休み時間などに換気をして、教室の空気を入れかえて、ほこりやウイルスなどを外に出しましょう。



今年の冬至は12月22日

冬至は、１年の中で昼がもっとも短くなり、夜がもっとも長くなる日です。この日を過ぎると少しずつ、日が長くなっていきます。

冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかない、病気にならない、などといわれています。



きゅーたんからのメッセージ

真ん中に一文字の漢字を入れると、四つの熟語ができます。①、②に入る漢字は？

例

給→和→食→事→品

給食・和食・食品・食事の４つの熟語ができます。

往→将→①→客→週

少→学→②→度→末

答え／来年 ①来 ②年



きゅーたん