

12月給食だより



平成30年12月号
みどり市立笠懸中学校

今年も、残すところ一ヶ月となりました。一年で一番日が短くなる冬至があり、夜が長い季節となりました。寒さも加わり、受験生がいるご家庭では風邪を引かないようにと気を遣われることでしょう。風邪の予防には、手洗い、うがいが大切です。そして、十分な休養と栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。

かぜに
負けない

体づくりのための食事



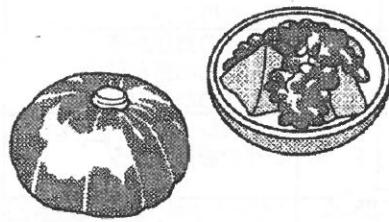
かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ります。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に

手洗いをきちんとしていますか？

ポイントを知ってしっかりと手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

洗い残しやすい場所

