

12月

# 給食だより



©yoshikawa

令和5年12月  
吉川市学校給食センター

いよいよ今年も最後のひと月となりました。寒い日が続く、朝起きるのがつらくなる時期でもあります。寒い時こそゆとりをもって起き、あたたかい朝食を食べて登校しましょう。体温が上がり、体も目覚めてきます。そのためには、前の晩に早く寝ることを心掛けてください。

## 寒さに負けない体を作るために

冬休みが近づき、クリスマスに年末年始と様々なイベントが待っています。寒くて空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすくなります。元気に冬休みを過ごすためにも、適度な運動、十分な睡眠に加え、バランスの良い食事です免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。

### 積極的にとりたい栄養素

#### たんぱく質

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。  
肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。



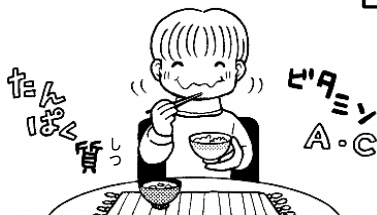
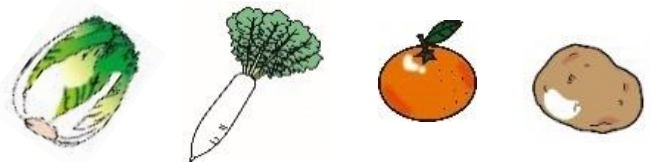
#### ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。  
色のこい野菜に多く含まれています。



#### ビタミンC

免疫力を高めます。体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。  
色のうすい野菜や果物、芋に多く含まれています。



# ～・～ <sup>み</sup>身につけよう！ <sup>しょくじ</sup>食事のマナー ～・～

マナーとは、<sup>あいて おも</sup>相手への思いやりの<sup>きもち</sup>気持ちがあわられたものです。<sup>しょくじ まえ てあら た</sup>食事の前の手洗いや食<sup>かた しょっき も かた はしつか いっしょ た ひと きもち えいせい</sup>べ方、食器の持ち方や箸使いなど一緒に食べる人が気持ちよく、衛生的に食事ができるよ<sup>うに</sup>うにすることが大切です。

## <sup>て</sup> <sup>あら</sup>きちんと手を洗おう！

みなさんはきちんと手を洗えていますか？<sup>さむ</sup>寒くなり水でちょっと手のひらだけを洗って<sup>お</sup>終わりにしていませんか？手は色々な物に触れるので、<sup>め み よご</sup>目に見える汚れのほかに、目には<sup>み</sup>見えない<sup>さいきん</sup>細菌なども付いています。手を洗わないで<sup>はいぜん</sup>配膳したり、<sup>しょくじ</sup>食事をしたりすると、手<sup>つ</sup>に付いていた<sup>よご</sup>汚れや<sup>さいきん</sup>細菌が口に入ってしまう。給食当番だけでなく、<sup>ぜんいん</sup>全員がしっかりと<sup>せつ</sup>石けんを<sup>て</sup>洗<sup>て</sup>い<sup>あら</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。一人ひとりが給食を食べる環境を整え、<sup>たの</sup>楽しい<sup>じかん</sup>時間にするために手洗いが大切です。

### <sup>せつ</sup> <sup>つか</sup>石けんを使った手洗い <sup>て</sup> <sup>あら</sup>



★<sup>ゆびさき ゆび ゆび あいだ おやゆび てくび</sup>指先や指と指の間、親指や手首などは洗<sup>あら</sup>い<sup>のこ</sup>残<sup>とく</sup>し<sup>ちゅうい</sup>やすいところなので、特に注意して<sup>あら</sup>洗<sup>さいご</sup>い<sup>せいけつ</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。最後に清潔なハンカチやタオルで<sup>かぜ</sup>ふ<sup>き</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。風邪やインフルエンザなどの<sup>かんせん</sup>感<sup>よぼう</sup>染<sup>こうかてき</sup>予<sup>き</sup>防<sup>き</sup>にも効果的です。