

# 12月食育だより

御船町学校給食センター

今年のカレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りへの感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。



乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

## ゆずと冬至

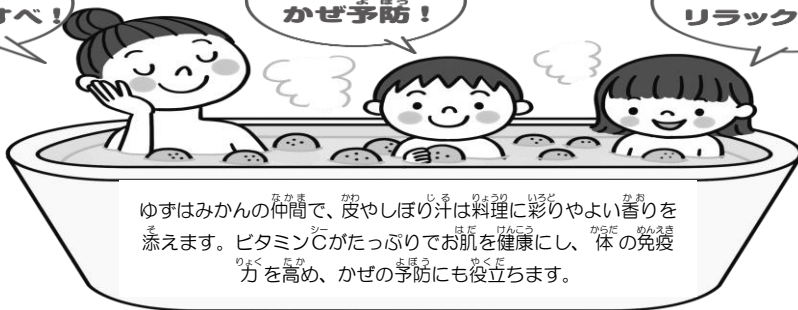
冬至は一年で最も夜が長い日です。

この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCでお肌すべすべ！

体を温めてかぜ予防！

香りによるリラックス効果



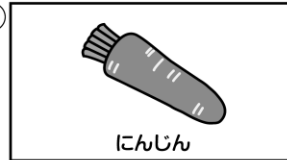
ゆずはみかんの仲間、皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりでお肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。

# 冬の食べもの3択クイズ

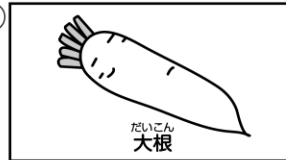


Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？

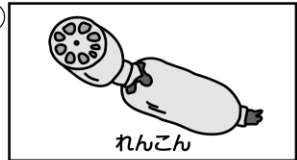
①



②



③



Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？

①



②



③



Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか？

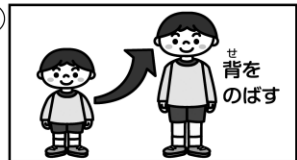
①



②



③

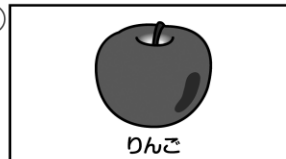


Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

①



②



③

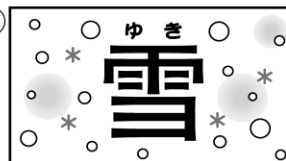


Q5 タラは魚鱈に何という漢字を書きましょう？

①



②



③



答え

Q1=③ [ ①と②は根の部分 ] Q2=③ [ ①はチンゲンサイ、②はほうれん草 ]

Q3=② Q4=① Q5=② 鱈(タラ) [ ①は鱈(コノシロ)、③は鱈(ホッケ) ]

