



12月食育だより

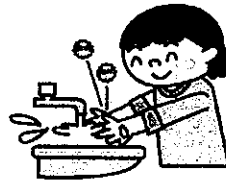


御船町学校給食センター

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、周りへの感染を上げないために、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。

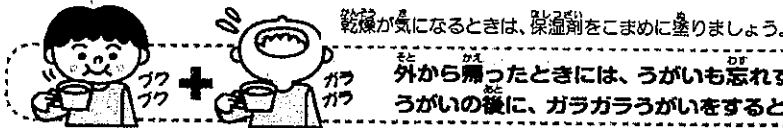
汚れの残りやすい部分は念入りに。

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ったりします。



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。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

ゆず・冬至

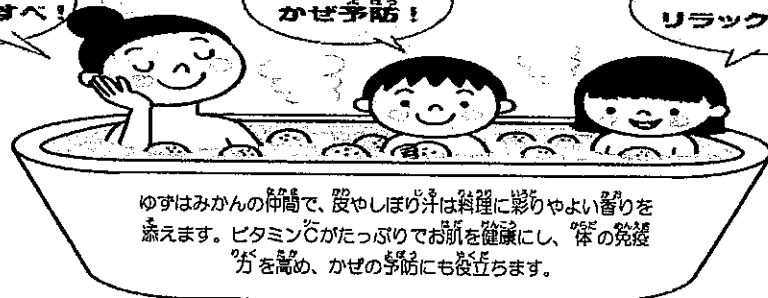
冬至は一年で最も夜が長い日です。

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

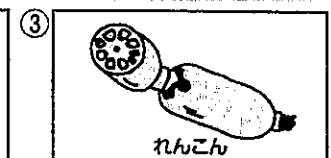


ゆずはみかんの仲間、皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりでお肌を健康にし、体の免疫力を高めて、かぜの予防にも役立ちます。

冬の食べもの3択クイズ



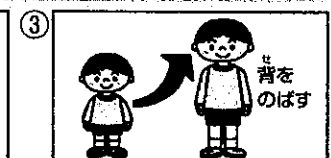
Q1 次のうち、くきの部分を食する野菜はどれ？



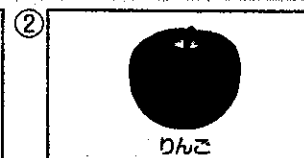
Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚に何という漢字を添えてしょう？



こたえ

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は鰯(ホッケ)]

