

12月食育だより

令和6年12月
皆野町学校給食センター



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、周りの人へ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

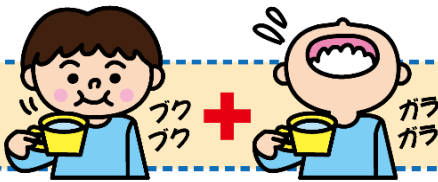
せっけんをつけ、こするよう
に洗います。



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。



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果的です。

冬休みの食生活～10のポイント



た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの 人の手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と 量を決めてとろう 	一以上のことを心がけて、 楽しい冬休みをお過ごしください。	

冬至 (12月21日)



《 今月の食に関するお話し♪ 》

「冬至」

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。

昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

学校給食でも12月はゆず・かぼちゃ・れんこん・にんじん・うどんなどを積極的に取り入れています。

