

12月給食たより



令和4年度
水見市立西條中学校

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルス等も流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後等、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、
うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

①水で手をぬらし、

せっけんをつけて、
手のひらを
よくこする。



②手の甲を

のばすように洗う。



③指先・爪の間を、逆の

手のひらの上で
しっかりこする。



④指の間を洗う。



⑤親指は、ねじり

ながら
洗う。



⑥手首を洗う。



⑦汚れとせっけん

を、流水でよく
洗い流す。



⑧清潔なハンカチや

タオルで
ふく。



冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

早寝・早起して 朝ご飯を食べよう

朝・昼・タと決まった
時間に食べることで、生
活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえ
ると、栄養バランスが整いやす
くなります。



おやつを食べるときは、 時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、
むし歯や肥満の原因に
なります。



地域や家庭に伝わる 食文化を知ろう

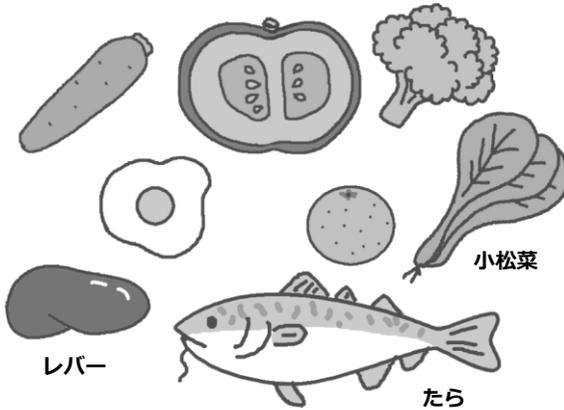
年末年始は、日本の伝
統行事に触れる機会が多
くあります。



ACEとDで冬を元気に!

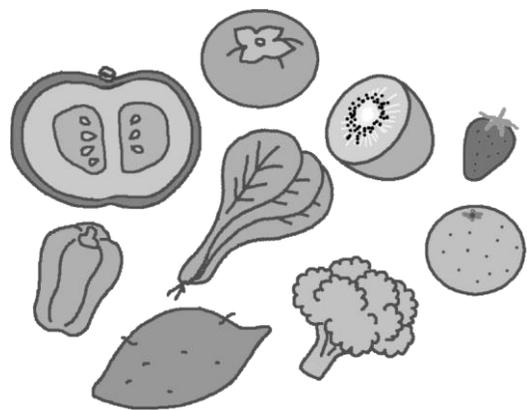
冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりましょう。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

ビタミンA(カロテン)



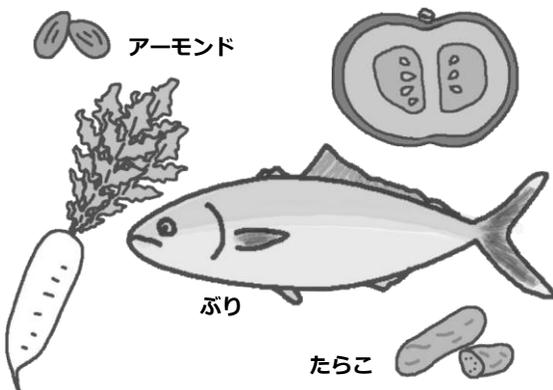
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかん等の柑橘、旬の魚のたら、レバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



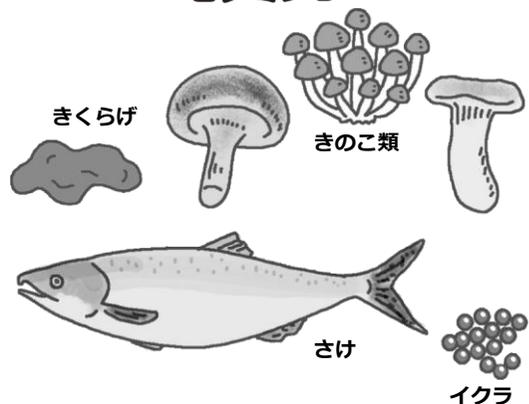
寒さ等のストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション等にも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作られる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。