



荒川区立第五中学校



五中給食通信 12月号

令和6年11月29日

あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。今年みなさんにとってどのような年でしたか？
最近、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。
体調をととのえて、新年を元気に迎えられようようにしましょう。



～今月の食育目標～

自分の食生活を見直そう

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

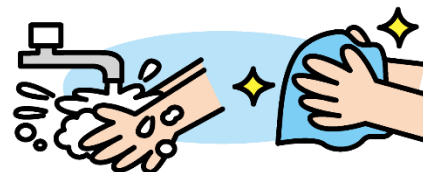
せっけんをつけ、こするように洗います。



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。



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 + ガラガラ
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 	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 のお手伝い 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 	—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。 	