



# 12月給食だより

## 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。また、ハンカチを忘れている人もよく見かけます。きれいなハンカチを毎日忘れずに持つようにしましょう。

あなたは指先ちょこつとさんになっていませんか?

### 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効果的です。

## 冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た</b> べすぎに気を付けよう</p>	<p><b>の</b> み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b> ゆが旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p><b>や</b> さいをたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>もうすぐ冬休みです。年末年始は、クリスマスや年越し、お正月などごちそうを食べる機会がたくさんあります。また、遅くまで起きていると、生活リズムがくずれてしまいます。不規則な生活で体調をくずさないように、10のポイントに気を付けて、冬休みを元気に楽しく過ごしてください。</p>	