



家庭数配付

八木が谷北小学校  
給食室

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと少しです。

体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

**「かぜ」をひくのはどうして?**  
かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入つて炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとつて、かぜをひかないようにしましょう。

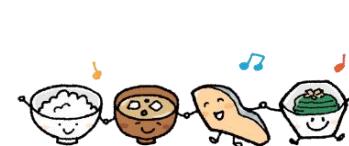


## よぼう かぜ予防のポイント

①手洗い・うがいをする



②しっかり栄養をとる



③十分な睡眠をとる



④マスクをつける



⑤人ごみを避ける



⑥適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

からだ  
体をあたためる



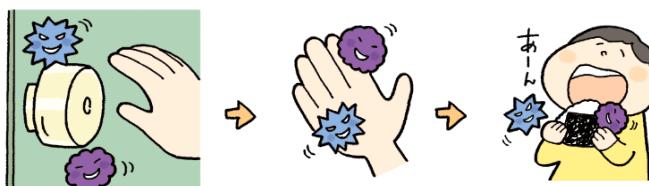
しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があるからです。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

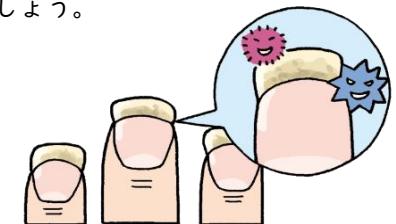


## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろものに触るので、手を介して食べ物やほかの人間に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になつてしまふのです。かぜや食中毒予防のために、石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。



つめと皮ふの間には、多くの細菌が存在しています。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。

行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。お正月には、行事食を食べて一年を健康にすごしましょう。

