



ほほえみだより



令和6年12月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (272号)

寒い時期や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした規則正しい生活が不可欠です。生活習慣を整えて、冬を元気に過ごしましょう。



かぜ予防を！

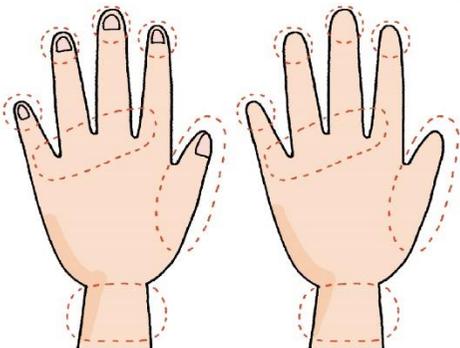
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



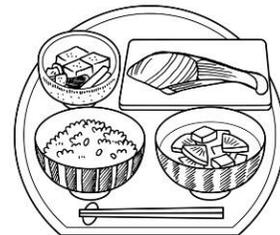
石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗う残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



冬休み中もバランスの良い食事を

冬休みに入ると、クリスマスやお正月など、楽しいイベントが待っています。長期休業中は、食生活が乱れやすくなります。食事は「主食+主菜+副菜+汁物」を揃え、温かい料理も取り入れて、心も体も元気になるよう心がけましょう。



2024年の冬至
12月21日(土)

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



12月23日(月)はクレープセレクト

10月に3種類のクレープから自分の好きな味を選んでもらいました。

今年最後の給食の日デザートとして出ます。お楽しみに！

