

食育だより



宇都宮市立細谷小学校

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が必要が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング



外から帰ってきた時



せきやくしゃみをした後



調理の前



食事の前後



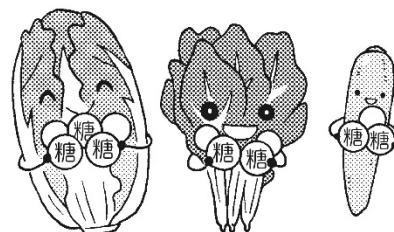
トイレから出た後

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

©少年写真新聞社2022

冬野菜は甘い！

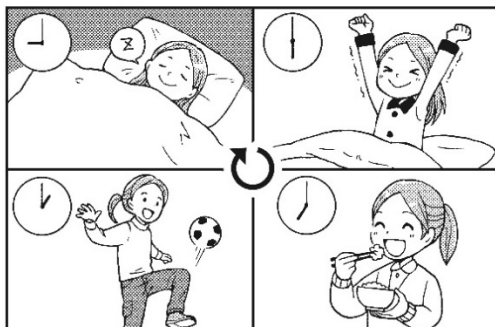
冬野菜を食べた時、甘いとすることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



©少年写真新聞社2022

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめる、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



©少年写真新聞社2022



11月11日おにぎりの日



保護者の方々、計画・買い物・調理など、お忙しい中ご協力いただきましてありがとうございました。

子供たちは朝から給食の時間をとても楽しみにしていました。それぞれおにぎり計画カードを活用して、計画どおりに作ったおにぎりを、おいしそうに食べていました。「手に水をつけるとご飯がくつかない!」「自分でにぎるとおいしい!」「家族の人と一緒に作れて楽しかった」など、おにぎりの日を通して、「食」に対する興味関心や家族への感謝の心が育ちました!引き続き学校給食へのご理解とご協力を今後ともお願いします!

大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。



©少年写真新聞社2022

栄養士 あかほ

