



うちのひととよんでね。

宇都宮市立新田小学校

令和3年度 第8号



食育だより

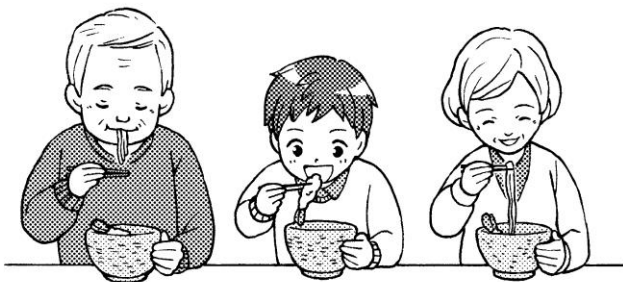


今年も残り少なくなりました。冬休みは、例年ならば友達や親せきなどと食事をする機会が増えますが、コロナ禍では大人数や長時間に及ぶ飲食は感染のリスクを高めてしまいます。感染症の予防を考えて食事の工夫をしてみましょう。



新型コロナウイルス
感染症予防

食事の時に気をつけること



新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛りつけたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話

をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。

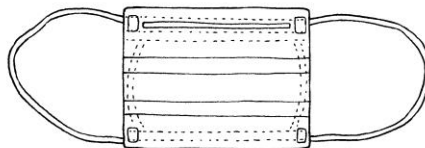
感染症を予防するために

手洗い



手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使っていいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。白頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。

せきエチケット



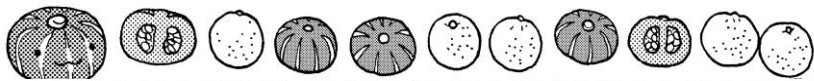
せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうなになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。



©少年写真新聞社 2021 年

★うらもよんでね！

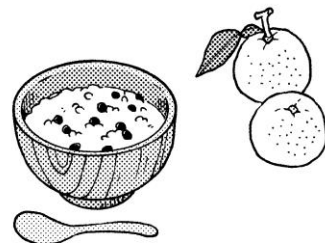
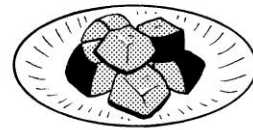




12月22日(水)は
冬至です。

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



給食では、21日(火)に かぼちゃの天ぷらを使った冬至献立を出しました。



マナー週間



正しい食器の並べ方



9月

こころをこめて

いただきます ごちそうさまでした



11月

わかまつはらちいきがっこうえん しんでんしょう わかまつはらちゅう ごだいしょう 松原中、五代小)では、9月~1月まで毎月1週間のマナー週間を設定しています。

食事マナーを身につけると食べやすくなったり、体によい効果があったりするだけでなく、一緒に食べる人と気持ちよく食事をすることができます。

ただし しせい

からだのおき

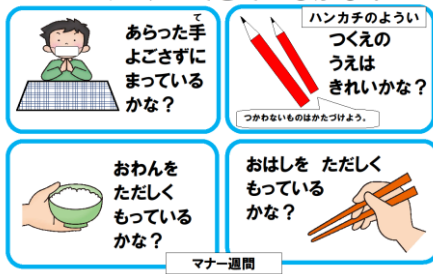
ひじ



今週はマナー週間です。

10月

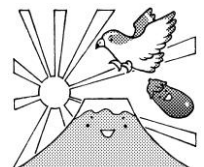
4つのマナーできているかな？



12月

コロナ禍で他の人と食事をする機会が少ないですが、食事マナーは急に身につくものではありません。毎日の食事で習慣づけていくことが大切です。

ふゆやすみも
しよくじマナーに
きをつけよう！



©少年写真新聞社 2020, 2021 年

宇都宮市では学校給食の放射性物質検査を実施しています。宇都宮市内の小中学校の検査結果はホームページで見ることができます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/shokuiku/houshasei/index.html>

【新田小検査結果】(単位: Bq/kg)

検査日 : 12月20日
使用日 : 12月21日
食材 : だいこん
納入業者 : 新田小学校
産地 : 群馬県吾妻郡嬬恋村
放射性ヨウ素 : 定量下限値未満 (20 未満)
放射性セシウム : 定量下限値未満 (25 未満)