



食育だより

2021.11.30 若草中学校健康指導部

文責 白土

暖かい日が続いたと思うと急に冷え込むなど、気温の差が激しいと、風邪をひきやすくなりますね。風邪をひかないためには、①免疫力・抵抗力をアップする②ウイルスを体に入れないことが大切です。冬休みやお正月を、風邪をひいて台無しにしないよう、生活習慣の見直しや手洗いうがいを心がけましょう。

12月給食目標

きれいに手を洗おう！

手洗いチェックリスト

- 手を洗うのは面倒だから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり、服でふいたりしている
- ツメをのばしたまま
- 石けんを使うけど手のひらをこするだけでおしまい

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのと同ほとんど変わりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

このチェックが多かった人は、手洗いの基本ができていません。食事や給食当番の前にしっかりと手を洗いましょう。

かぜ予防に大切な手洗い！！



給食委員の活動

11月18日に、調理員さんへの感謝の会を給食委員会の3年生で開催しました。若草中学校は330人分の給食を5人の調理員さんが作ってくれています。会では、5人の調理員さんに、給食委員会からの感謝の手紙と花束を手渡しました。

喜んでもらえるかな？



調理員さんは、お花とお手紙にととても喜んでいました。

※お知らせ

冬休み前の1週間(12月20日の週)の給食当番さんは、エプロンでの当番をお願いします。白衣は、冬休み中の白衣紛失防止のため、20日に回収します。

