



# 食育だより

2022.11.30 若草中学校健康指導部

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！

気温が下がり、空気の乾燥する季節になりました。インフルエンザやノロウイルスを始め、感染症の原因のウイルスは、低温、低湿度を好むため、冬場に感染力が強くなります。そんなウイルスを体に入れないためには、手洗いが重要です。しかし、「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。

こんな手洗いしてませんか？

きれいな手洗いをするためには

- ツメを切っている
- 石けんで丁寧に洗う
- 清潔なハンカチでふく の3つを守りましょう。



## 日本の食文化 12月22日は冬至の日

冬至とは、一年の中で1番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日はそのかぼちゃを食べると病気にならないと考え、冬至の日にかぼちゃを食べるようになりました。さらに、冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べることで「運」を呼びこめると考えられてきました。22日の献立には、かぼちゃ(なんきん)意外にも「ん」のつく食べ物をたくさん使っています。何個あるのか探してみてください。

## 給食委員の活動

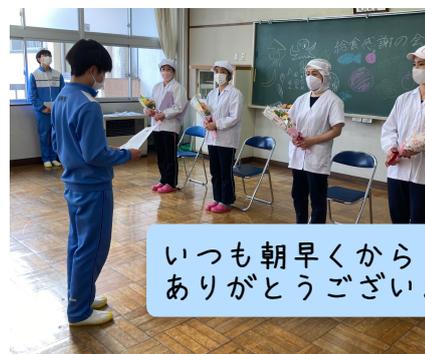
11月22日に、調理員さんへの感謝の会を給食委員会の3年生で開催しました。若草中学校は350人分の給食を5人の調理員さんが作ってくれています。会では、5人の調理員さんに、給食委員会からの感謝の手紙と花束を手渡しました。給食委員長からは、代表でお手紙を読んでもらいました。



調理員さんは、お花とお手紙にとっても喜んでいました。



喜んでもらえるかな？



いつも朝早くから  
ありがとうございます！