

12月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう
 小山台高等学校
 ていじせい
 定時制

03-3714-8155

はやいもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

2月1日(月)の給食で4年生は最後の給食になります。そこで、1月の献立は4年生のリクエストに答えました。(★がついているメニューがリクエストメニューです。)冬休みを元気に過ごして、1月も元気に給食を食べに来てください。

楽しみにしています^^ それではよいお年を!

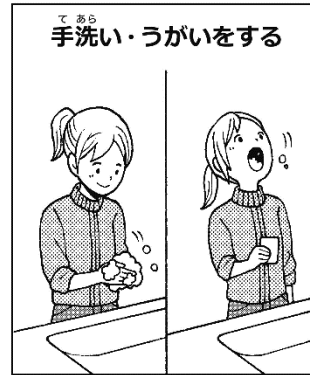
12月21日は冬至の日

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。

この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



気をつけたい 冬休みの生活習慣



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで(85度~90度で90秒間以上)しっかり加熱します。

