12月 毛呂山町学校給食センターだより

令和8年12月

手洗いは感染予防の基本です！



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

☆手洗いのポイント☆

せっけんをつけ、こするように洗う



汚れの残りやすい部分は念入りに



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分をしっかり拭き取りましょう



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめにぬりましょう。

※外から帰ったときのは、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



冬休みの食生活～10のポイント～

た た(食)べ過ぎに気をつけよう



の の(飲)み物は甘くないものを選ぼう



し しっかり手を洗ってから食事をしよう



い いち(1)日3食、規則正しく食べよう



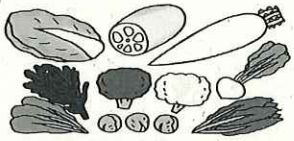
ふ ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう



ゆ ゆっくりよくかんで食べよう



や やさいをたっぷり食べよう



す すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう



み みんなで食卓を囲む機会をつくろう



を おやつは時間と量を決めてとろう



良いお年を！

以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを過ごしてください。



健康づくりのまち宣言記念事業
朝ごはんで健幸(けんこう)づくり

寒い冬の朝には、「かぼちゃのミルク煮」はいかがでしょうか。かぼちゃは乳製品との相性が良い食材です。
かぼちゃのやさしい甘さが心とからだをほっこりあたたかくしてくれます。

材料（4人分）

かぼちゃ	1/4個
牛乳	200cc
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ

①かぼちゃを一口大に切ります。
②鍋に材料を全ていれて、火にかけます。沸騰寸前で弱火にし、かぼちゃがやわらかくなるまでコトコト煮て出来上がりです。

