

12月給食だより

令和6年11月28日
 足立区立足立入谷小学校
 校長 信田 恵介
 栄養士 齊藤 絢子

今年もあと1か月、寒さも一段と増してくる季節になりました。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。しっかり予防をして、冬を元気に過ごしましょう。

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



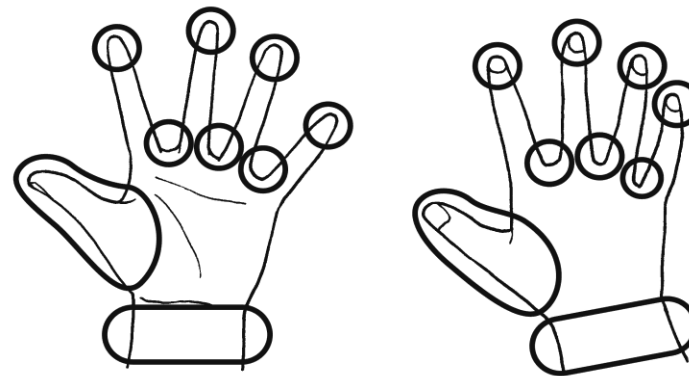
手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。



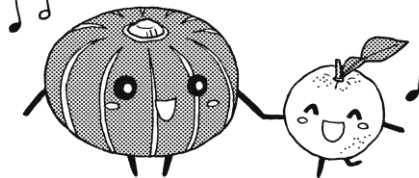
洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところ。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

今年12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



給食では12月20日（金）に「冬至うどん」を出します。冬至うどんにはかぼちゃを使用しています。冬至にかぼちゃを食べるのは「収穫を終え厳しい冬を乗り越えるために、栄養が豊富なかぼちゃを食べる。」という意味があるそうです。



冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。

