

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。寒い時期や空気が乾燥している時には、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ等にもかかりやすくなります。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう

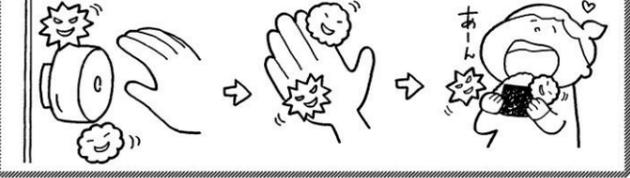


冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

石けんを使った手洗い

- ① 水でぬらす
- ② 泡立てる
- ③ 手のひら
- ④ 手の甲
- ⑤ 指と指の間
- ⑥ 親指
- ⑦ 指先
- ⑧ 手首
- ⑨ よく水で流す
- ⑩ ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

こんな時は手を洗いましょう

- 家に帰った時
- トイレの後
- 料理をする前
- いただきます
- 動物に触った時
- 鼻をかんだ後

冬至って何?

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至に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。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



★12月の給食費引き落としは 8日(水)、再引き落としは 20日(月)です。
*未納とならないように、前日までに残額のご確認をお願いいたします。
*9月に給食停止期間があった方は、12月の引き落としで返金分を減額して引き落としをさせていただきます。
対象の方には、別途お知らせを配布しますので、ご確認ください。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
11月の主な食材料の産地	米	新潟県	にんじん	北海道・新潟県	さつまいも	千葉県	ピーマン	高知県
	豚肉	群馬県	じゃがいも	北海道	きゅうり	群馬県	赤・黄色ピーマン	山形県
	鶏肉	岩手県	キャベツ	西東京市・愛知県	ほうれん草	群馬県	れんこん	茨城県
	さば	千葉県	ごぼう	青森県	小松菜	西東京市	もやし	栃木県
	ちりめんじゃこ	宮崎県	長ねぎ	新潟県	白菜	茨城県	パセリ	千葉県
	さわら	長崎県	大根	西東京市・岩手県	しょうが	高知県	小ねぎ	福岡県
	いか	ペルー	なめこ	山形県	にんにく	青森県	里芋	西東京市
	さんま	北海道	さやいんげん	栃木県・千葉県	セロリ	西東京市	りんご	青森県
	玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	西東京市	カリフラワー	愛知県	みかん	愛媛県