



給食だより

令和4年12月
武里 中学校

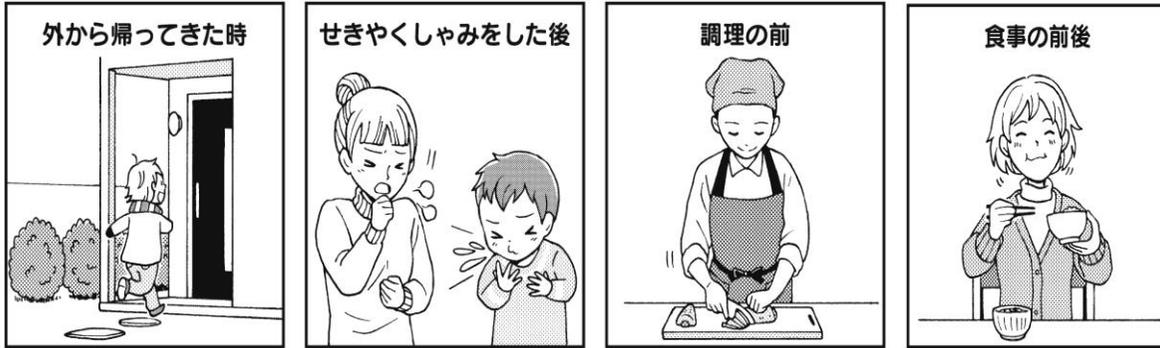
今年も残りわずかになりました。この時期は、人と食事をする機会が増えます。そこで気を付けないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、きちんとしたタイミングでしっかりと手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。



感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング

コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。とくに食事の前は、せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



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。

たのしくげんきにすごそう冬休み!

早起きで朝ごはんがおいしく!



朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。冬休み中も同じです。早起きを心がけることで夜更かしを防ぎ、規則正しい生活リズムを保つことができます。



1日1杯の牛乳を!

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素で、とくに成長期のみなさんにはとても大切です。休みの日にもコップ1杯の牛乳を飲み、チーズやヨーグルトなどの乳製品も積極的に食べましょう。

バランスよく食べて元気な体!



給食がないと、つつい好きな物ばかり食べていませんか。食べ物を好ききらいなく、バランスよく食べて、体を元気にしましょう。とくに野菜は毎日しっかり食べましょう。



おやつは食べすぎに注意!

休み中は自由な時間が増えて、つついお菓子が手が伸びてしまいます。おやつは時間と量を決めて食べるようにし、天気の良い日は、外で元気に体を動かしましょう。

冬の定番! 鍋料理

寒い季節に欠かせないのがおいしい鍋料理です。栄養的にも、さまざまなよいところがあります。

からだを温める



冷たい体を温め、冷えから起こるかぜなどを防ぎます。

たくさんの野菜がとれる



煮ることで野菜のかさが減り、たくさん食べられます。

油を使わずとてもヘルシー



油を使わず、いろいろな食品を一度に食べられます。

冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

3学期の給食は1月11日から始まりま

