

きゅうしょく

給食だより



れいわ ねん
令和6年
がつごう
12月号

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう
流山市立新川小学校

今年も残すところあとわずかになりました。朝夕が本格的に冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調をくずしてしまう人が増える時季です。外出時や食事の前には手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、かぜを予防しましょう。

せっけんであらう 石けんで手を洗いましょう

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。



石けんを使った手洗い



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。

てであらう 手を洗うタイミング



いえかえとき
家に帰った時



トイレのあと



どうぶつさわとき
動物に触った時



はなをかんだあと



りょうりまえ
料理をする前



しょくじまえ
食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

しょうじょうべつ 症状別 かぜをひいた時の食事

はつねつ さむけ 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

はなみず はな 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき のどの痛み せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

げり はきけ 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。