

食育だより

第8号
令和7年11月27日
文責：学校栄養職員 奥田

今年も残りわずかとなりました。この1年は元気に過ごせましたか？
寒さが日に日に厳しくなり、冬も本番となってきました。冬は空気が乾燥してくるので風邪やインフルエンザなど病気になりやすくなります。栄養のある温かい食事と十分な睡眠で今のうちから体調を整え、元気に2026年を迎えましょう！★

さて、12月8日から12日までの5日間、給食室はこれからの夏の暑さ対策として、エアコンの設置工事期間になります。その期間は給食室が使えないため、臨時給食となります。毎日の持ち物が必要になります。忘れないようにしましょう。くわしい給食は下の表を確認してください。

こん立	主食	牛乳	ヒートレス レトルパック		
12月8日(月)	食パン			一食いりこ 5g	マーシャルビズ 10g
12月9日(火)	麦ごはん			※量たっぷり 一食味付け海苔 5枚	ヨーグルト 75g
12月10日(水)	ごはん			※量たっぷり ミニりんごゼリー 21g	
12月11日(木)	ミルクパン			※量たっぷり みかんゼリー 40g	
12月12日(金)	ドライカレー			※量たっぷり ムース 40g	

おねがい

★おうちから毎日もってくるもの

- きれいに洗った空の2段弁当箱またはタッパー2個
- 箸とスプーン
- ランチマット
- お弁当を入れる袋
- ビニール袋

手洗いは感染症予防の基本です！

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、こするように洗います。

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、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、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。