



12月



# 給食だより



令和6年12月  
一宮町立一宮小学校

【毎月19日は食育の日】

本格的な冬を迎え、肌寒い日が多くなりました。寒さと空気が乾燥することによって、かぜやノロウイルスなどの感染症にかかりやすい時期です。手洗いやうがいをきちんと行い、感染症の予防に努めましょう。

## ◇衛生的な配ぜん・後片付け



### ★安全にすばやく！給食の準備をするコツ★

①給食当番はすばやく身支度をしましょう。当番ではない人も手洗いを忘れずに！



②配ぜん台をきちんとふき、衛生面に気を付けて、1人分の適量を盛りつけましょう。



③当番以外の人は、配ぜんが済んだら座って静かに待ちましょう。



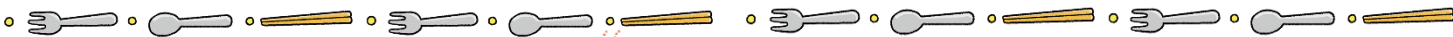
### ★後片付けは心を込めて、ていねいに★

①食べ残しはきまりを守って食缶に返しましょう。ストローやデザートのごみはまとめましょう。

②食器に食べ物が残っていないか確認しましょう。



③配ぜん台をきれいにふきましょ。



## ◇もしもかぜをひいてしまったら…



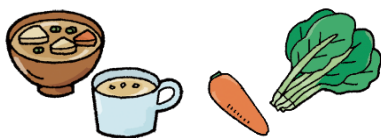
しっかり予防をしてもかぜをひいてしまったときは、水分をしっかりととりましょう。また、ウイルスに対抗するために、体の中ではたくさんのエネルギーが消費されています。食べられるときに栄養も補給するようにしましょう。

### 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、エネルギー源になるごはん・めん類を食べましょう。

### 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



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。

### 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。

## 冬至とかぜ予防

冬至は一年の中で最も昼間が短く、夜が長い日です。〔今年は12月21日(土)〕



冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があり、これらをするとかぜをひかないといわれています。

