



12月給食だよ!

令和 3年 12月
都立八丈高等学校
学校栄養職員 河口真子

今月の目標 「寒さに負けない体を作ろう」

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、
うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

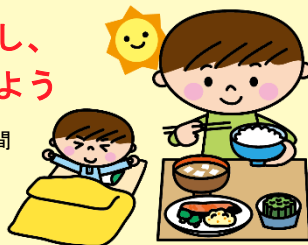
冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよ

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

