

給食だより12月

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいいけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、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。

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

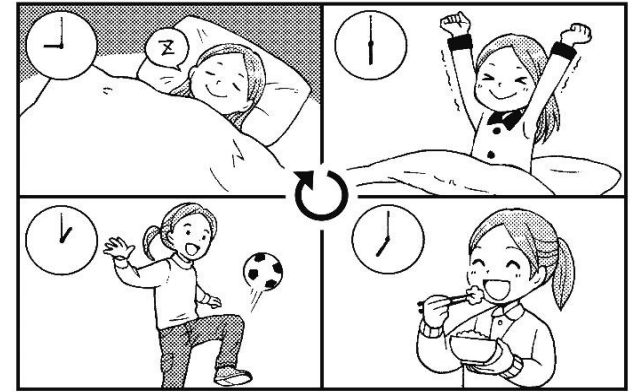
感染症予防に効果的な手洗いのタイミング



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ます。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。

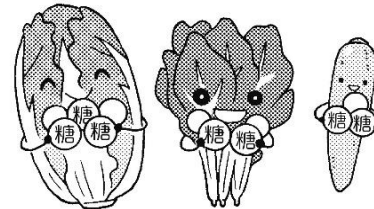
冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる。朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる。日中は元気に体を動かす。夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



冬野菜は甘い!

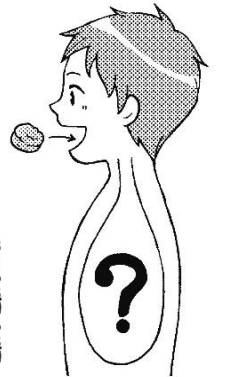
冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



クイズ

口から入った食べ物の通り道はどれ?

- ① 口 → 食道 → 小腸 → 胃
- ② 口 → 食道 → 胃 → 小腸
- ③ 口 → 胃 → 食道 → 小腸



食べ物は、口の中より、食道、胃、小腸、大腸へと運ばれ、吸収されます。

大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。

