



食だより

12月号

2023年度

あっという間に今年も残り一か月となりました。今年みなさんにとってどのような年でしたか？冬休み中も、生活リズムが崩れないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調を崩しやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



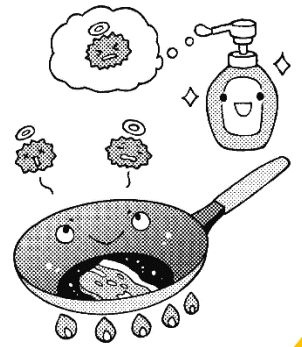
ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。



《冬の食中毒に注意しましょう》

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすい季節です。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部までしっかり（85～90℃で90秒間以上）加熱します。



寒くても

こまめに換気をしましょう

寒いからといって、部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れてきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気をしましょう。

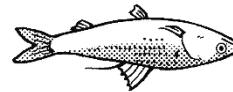


魚漢字クイズ 鮎

Q. これは何という魚でしょう？

- ①たら ②ぶり ③このしろ

°𪛗𪛗𪛗
血ヲ舐ハレバ丹ノキイヲ 𪛗𪛗𪛗𪛗
𪛗𪛗𪛗 `𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗
ロシノ目ノニニ `𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗



𪛗𪛗𪛗𪛗 𪛗𪛗

《感染症を予防するために》

手洗い

手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首を石けんを使ってていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。

日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。



せきエチケット

せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用することと、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

