



給食だより



令和 2年 1 2月 志木第二中学校

今年もあとわずかとなりました。年末にはクリスマスや大晦日など、楽しみな行事が待っています。体調を悪くしてせっかくの楽しい時間を無駄にしないよう、食事前には手を洗い、1日3食規則正しくとって、元気に新年を迎えましょう。

給食当番さん、
ちょっと
待って！！



下の項目にチェックが入る人は
当番をかわってもらおう！

- おなかを下している
- おなかが痛い
- 熱がある
- 吐いてしまった



ノロウイルスはうつります！！

ノロウイルスなどに感染した給食当番が給食を配ったりすると、それが原因でウイルスが次々に感染してしまうことがあります。

給食当番は清潔な服装と手洗いを心がけ、**体調が悪い時は先生に相談して、当番をかわってもらう**などの対策をとってください。

あなたはちょこっと洗いになっていませんか？

寒くなると手洗いがおろそかになりがちです。水が冷たいからと指先だけちょこっと濡らして洗ったつもりになってはいませんか？それでは手についているばい菌、汚れはとれてはいません。せっけんを使ってしっかりと洗い、清潔なハンカチでよく拭きましょう。

バランスの良い

適度な

十分な



で寒さに負けない強い体をつくろう！

人間の体は免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。そのため、日ごろから免疫力や抵抗力を高める食・生活習慣を身につけることが大切です！

～食事編～**ビタミンAやビタミンCの豊富な緑黄色野菜や果物をしっかりとろう！**

ビタミンAは皮膚やのど、鼻の粘膜の健康を維持し、**ビタミンC**は感染症への抵抗を高めてくれます。（おすすめ食材⇒にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ・キウイフルーツ・みかん）

～食事編～**主菜(魚や肉)主食(ごはん・パンなど)は適量をバランスよくとろう！**

魚や肉、大豆などからタンパク質をしっかりとることで、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体を温めるにはエネルギーのもとになる糖質や脂肪が必要。主食もバランスよく食べることが大切です。

～生活編～**身体を動かし、睡眠はしっかりとろう！**

元気に体を動かせば、丈夫な骨と筋肉をつくり免疫力を高めることができます。また、睡眠を十分にとることも重要です。寝不足は風邪をひきやすくなります！お風呂で体を温め、早めに寝ましょう。

～生活編～**うがいをこまめにしよう！**

毎日複数回うがいをする習慣も風邪予防には有効です。

これで完璧！！手洗いマニュアル！！

①手を水でぬらして、石けんを泡立てよう	②手のひらを洗おう	③手の甲を洗おう
④指の間を洗おう	⑤親指を洗おう	⑥指先を洗おう
⑦手首を洗おう	⑧水で洗い流そう	⑨ハンカチでふこう

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

