



12月給食だより



岡山市立福南中学校

令和元年11月28日発行

木枯らしが吹く季節となりました。今年もあと1か月あまり、店先にはクリスマスグッズや来年のカレンダーが並び、華やいだ年末の雰囲気をかもしだしています。

寒さはこれから一段と増してきます。朝起きづらくなってきましたが、朝ご飯は体を中から暖めてくれます。必ず食べるようにしましょう。

冬休み中の 食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、規則正しい生活を心がけましょう。また、ごちそうを食べる機会が増えます。食べ過ぎには気をつけましょう。

<p>ふ るさに伝わる食文化を知ろう。</p>	<p>ゆ っくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。</p>	<p>や すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん!</p>	<p>す すんで家の人のお手伝いをしよう。</p>	<p>み ンなで食卓を囲み、家族だんらの機会を。</p>
--------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

食べ物で体の中から温まろう!

寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理など、料理法を工夫するほか、体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなります。



体を温める食べ物

12月22日
冬至



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気にならないといわれています。



冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように、注意が必要です。

風邪やインフルエンザを予防しよう



風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

正しい手洗いの仕方

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつけて、手のひらを洗う。
- ③ 手のこうを洗う。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 指先・爪の間を洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

<p>栄養</p> <p>1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝ごはんは大切です。</p>	<p>休養</p> <p>早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は</p>	<p>運動</p> <p>適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けないう体をつくりましょう。</p>	<p>保湿</p> <p>マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに!</p>
--	--	---	---

ちょっとまって! その風邪、もしかしたら...

インフルエンザかも?



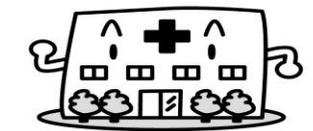
38℃以上の発熱
全身の倦怠感
関節が痛む

ノロウイルスかも?



吐き気
嘔吐
腹痛
下痢

早めに医療機関を受診してください。



参考文献：厚生労働省 HP「インフルエンザ Q&A」「ノロウイルスに関する Q&A」/ 文部科学省「食に関する指導の手引」第1次改訂版