



ほほえみだより



令和4年12月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (250号)

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。食事の前、トイレの後、外から帰った時など、こまめに手を洗いましょう。

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。



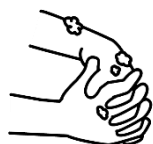
②手の甲をのぼすように洗う。



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。



寒さに負けず、

しっかり手を洗おう!

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。感染症が流行るこの時期に、改めて意識して手洗いをしましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症は手洗いだけでなく食事でも予防することができます。



細菌やウイルスなどから体を守る仕組み(=免疫機能)を正常に働かせることが重要です。

栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる



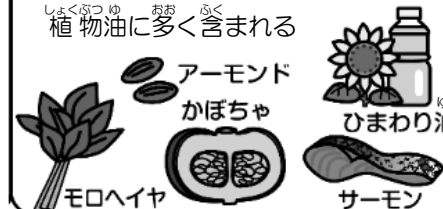
ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



今年の冬至は12月22日です!

「冬至」にかぼちゃを食べると風邪をひかない、という言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言い伝えもあります

