

# 12月給食だより



電子書類

令和6年11月29日

大田区立志茂田小学校

校長 中村 一裕

栄養教諭 平尾 綾

音と色のコンサートが終わり、今年も残りあと1か月となりました。寒くなり、乾燥している冬は風邪が流行る季節です。規則正しい生活を心がけ、感染症予防をしっかりとしましょう。給食当番以外の人もマスクを必ず2枚、ランドセルに入れておきましょう。

## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、  
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は  
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオル  
などで水分を拭き取りましょう。

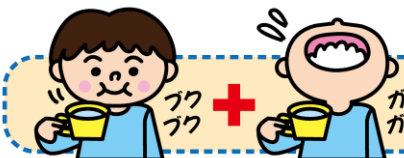


### 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になる



ときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



ガラガラ

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。  
ブクブクがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

## 冬休みの食生活～10のポイント

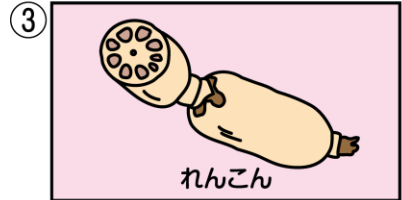
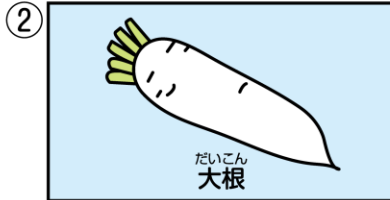
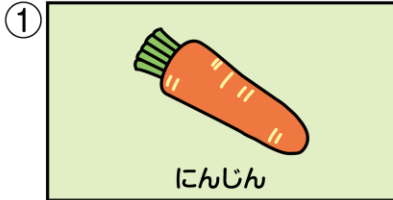


|                                     |                                                |                                              |                                                     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p><b>た</b> (食) べすぎに気を<br/>つけよう</p> | <p><b>の</b> (飲) み物は甘くない<br/>ものを選ぼう</p>         | <p><b>し</b> っかり手を洗って<br/>から食事をしよう</p>        | <p><b>い</b> ち(1)日3食、<br/>規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p> |
| <p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の<br/>食べ物をとろう</p> | <p><b>ゆ</b> っくりよくかんで<br/>食べよう</p> <p>がむ がむ</p> | <p><b>や</b> さい(野菜)を<br/>たっぷり食べよう</p>         | <p><b>す</b> すんで、おうちの人<br/>のお手伝いを<br/>しよう</p>        |
| <p><b>み</b> ンで食卓を囲む<br/>機会をつくろう</p> | <p><b>を</b> (お) やつは時間と量<br/>を決めてとろう</p>        | <p>以上のことを心がけて、<br/>楽しい冬休みを<br/>お過ごしください。</p> |                                                     |

# ふゆ た 冬の食べ物 3 択 クイズ



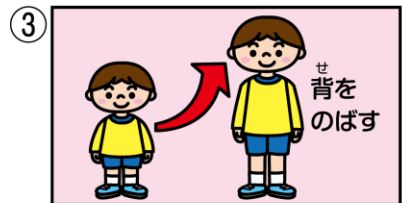
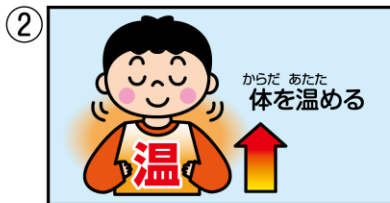
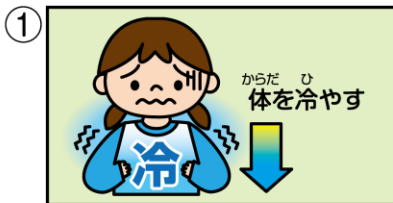
**Q1** つぎ ぶ ぶん た や さい 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



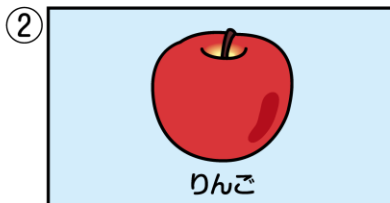
**Q2** つぎ は もの や さい こ まつ な 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



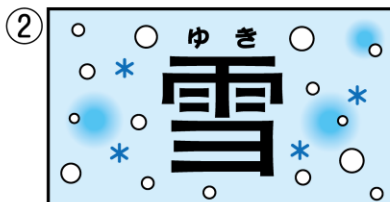
**Q3** ふゆ や さい からだ はたら 冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？



**Q4** つぎ き 次のうち、木にならないものはどれ？



**Q5** さかなへん なん かん し か タラは魚編に何という漢字を書くでしょう？



こたえ

**Q1**=③ [ ①と②は根の部分 ] **Q2**=③ [ ①はチンゲンサイ、②はほうれん草 ]  
**Q3**=② **Q4**=① **Q5**=② 鱈(タラ) [ ①は鮫(コノシロ)、③は鰺(ホッケ) ]

