



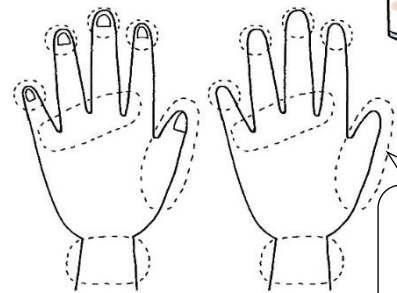
今年も残すところあと一か月となりました。この時期はかぜなどが流行する時期でもあります。そこで、自分の体を病気から守る大切な予防方法の一つとして、石けんを使った手洗いがあります。正しい手洗い方法を知り、病気の原因となる細菌やウイルスを体内に入れないよう気を付けていきましょう。

石けんを使った手洗い



洗い残しにも注意！！

手洗いで、特に洗い残しが多い部分は、**指先やつめの間、親指、手首**などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指の間、親指、指先、手首をしっかりと洗う習慣を身に付けることが大切です。



洗い残し
やすい！！

とうじ 冬至って何？

冬至は、1年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復いちようらいふく」ともいわれています。「一陽来復」には悪いことばかりあったのが、ようやく回復して良い方に向いてくるという意味もあります。

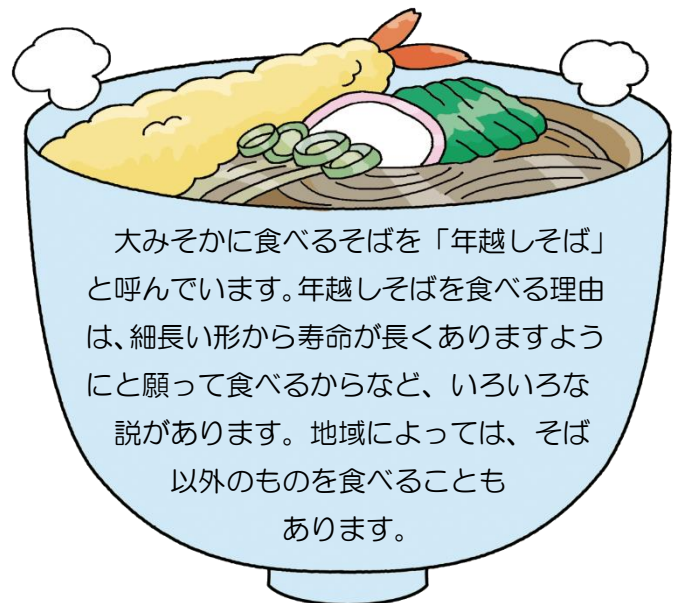
昔から冬至の日に「ん」のつく食べ物(かぼちゃ=なんきん、れんこん、にんじん、うどん、寒天など)を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今年の冬至は、12月20日(金)です。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか？

給食の冬至献立もお楽しみに！



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が長くありますように願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によっては、そば以外のものを食べることもあります。