

12月

給食だより

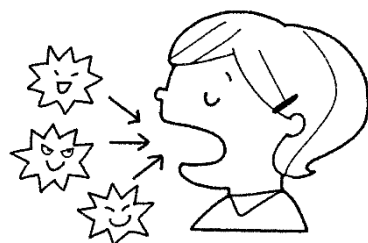
令和5年 12月
奥多摩町学校給食センター



今年も残り1か月となりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月はかぜ予防などについて紹介します。体調をくずさないように気をつけて、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

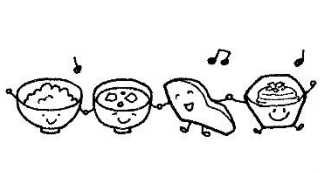


かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



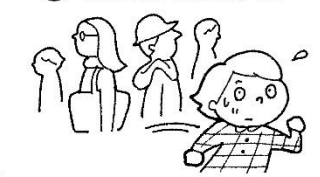
3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



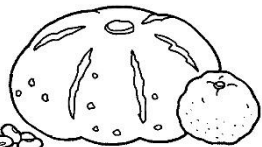
6 適度な運動をする



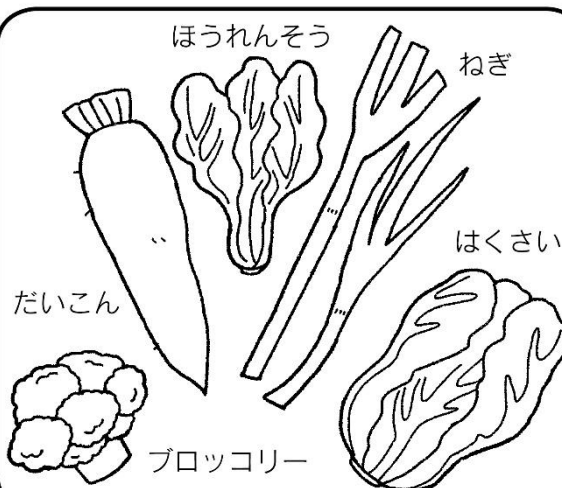
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

もうすぐ冬至です

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、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。



冬に美味しい野菜を食べよう



かぼちゃとシンデレラ



2023年もありがとうございました。

2024年もより安心・安全な給食を提供できるよう頑張ります。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。良いお年をお迎えください。

給食センター 一同

