

# 12月給食たより



## 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。



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



### 症状別

## かぜをひいた時の食事



#### 発熱・寒気



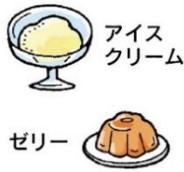
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

#### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

#### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

#### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## 給食のリクエストアンケートを実施しました



2月、3月にみなさんのリクエストメニューを組み合わせるために、10月下旬に給食のリクエストアンケートを実施しました。主食・主菜・副菜・汁物・デザートをそれぞれ書いてもらいました。結果は、2月、3月の豆知識でお知らせしたいと思いますので、楽しみにしてくださいね。

今回のアンケートには、各学校で給食の調理、片付けをしてくれている調理員さんと用務員さんにメッセージを書いてもらいましたので一部紹介したいと思います。

おいしい給食いつもありがとうございます。午後の活動頑張れます!

いつもありがとうございます。これからもお願いします。

いつもおいしい給食ありがとうございました。たくさん食べられることがうれしいです。

毎日おいしい給食ありがとうございます!これからもおいしい給食楽しみにしています!



おいしい給食を作ってくださいありがとうございます。これからもお願いします!

無償でこんなにおいしい給食を食べることができる学校は少ないと思うのでありがとうございます。

いつもありがとうございます。これからもお願いします。

いつも温かい給食を作ってくださいありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

毎日おいしく頂いています。あと少しで食べられなくなるのが悲しいです。

毎日給食を楽しみに授業を受けています。あと少しで食べられなくなるのが寂しいです。

食事のあいさつ「いただきます、ごちそうさま」はしっかり言えていますか?給食の調理員さん、用務員さんだけでなく、食事を準備してくれるおうちの方にも、ぜひ感謝の気持ちを伝えてほしいと思います。

