

# 12月給食たより



## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



### 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



胃腸が弱っているため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。

私たちのために給食を作って下さりありがとうございます。

給食は楽しみです。これからもよろしく願います。

いつも安全に気を使いながらおいしい給食を作って下さりありがとうございます。

給食を食べるために学校に来ています。



給食を作ってくれてありがとうございます!

4月より食べられるようになりました。

カレーが好きです!

セロリが苦手だったけど今は食べられるようになりました。

毎日全部食べているので続けたいです。

午前中の授業を給食のために頑張ることができます。

コッペパン、クラムチャウダー、豚のしょうが焼きが、好きです。

干しぶどうとさつまいも(みそ汁)が大の苦手だったけど今は普通になりました。

いつもありがとうございます。これからも頑張ってください。

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。

