



# 12月給食だより



令和6年度  
倉敷市立真備学校給食  
共同調理場

吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節になりました。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。年末年始には、行事がたくさんありますので、元気に過ごせるように、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。

そして、12月11日は、岡田小学校のリクエスト給食です。お楽しみに!

## 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。

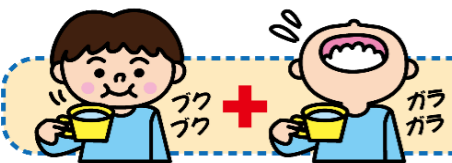


流水でしっかりと洗い流し、  
清潔なタオルなどで水分を  
拭き取りましょう。



## 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。



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。

## 冬休みの食生活~10のポイント



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

## 食育活動

食育とは、子どもたちが自分自身の健康を守り、豊かで健やかな食生活を送る能力を育てることです。真備調理場では、倉敷食育取組プラン指導計画をもとに、食に関する指導を行っています。栄養士2名が小学校6校を回って、担任の先生と学級活動の授業として実施しています。

2年 やさいとなかよしになろう



3年 朝ごはんを食べて生活リズムをととのえよう



4年 よくかんで食べよう



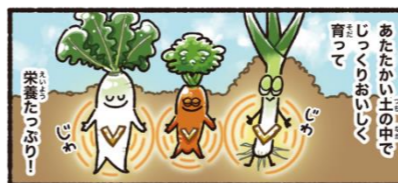
5年 バランスのよい朝ごはんを考えよう



6年 1日分の食事のバランスを考えよう



ふゆやさいさんじょう  
冬野菜レンジャー参上



ふゆやさいめんえきりよくたか  
冬野菜は、免疫力を高める  
効果があります。  
おいしくいただきます。



2年生は、野菜のパワーについて、3年生は、3つの目覚ましスイッチがそろった朝ごはんについて、4年生は、かむことのよさについて学習しました。

5・6年生は、食育診断ソフト「ヘルスジャッジ」を使用して、自分の朝ごはん、休日のごはんを振り返り、栄養のバランスのとれた食事について、学習しました。

学習後は、自分で目標を決めて、5日間がんばりカードにも取り組みました。

指導をきっかけに、自分の食生活を見直し、自分の健康を自分で管理する力をつけていってほしいと思います。

1年生は、1月に「すききらいなく食べよう」という指導を実施します。