

給食だよい



まいにち た あさ
毎日食べよう朝ごはん！
令和7年11月28日
湯沢町学校給食センター

冬は、気温が下がり、空気が乾燥して、ノロウイルスや感染性胃腸炎など感染症が流行りやすい季節です。バイキンを口から体の中に入れないためには、手洗いが大切です。給食センターの調理員さんも一日に何回も手を洗います。食事の前には、きちんと手洗いをしましょう！

今月の給食のめあて ただ て あら 正しく手を洗おう！

★みんなさんは完ぺきですか？！手の洗い方をおさらいしましょう！

①水で手をぬらして、せっけんをつきます



②手のひら、手のこうを洗います



20秒～30秒かけて洗おう！

④せっけんを流したら、きれいな
ハンカチでふきましょう☆

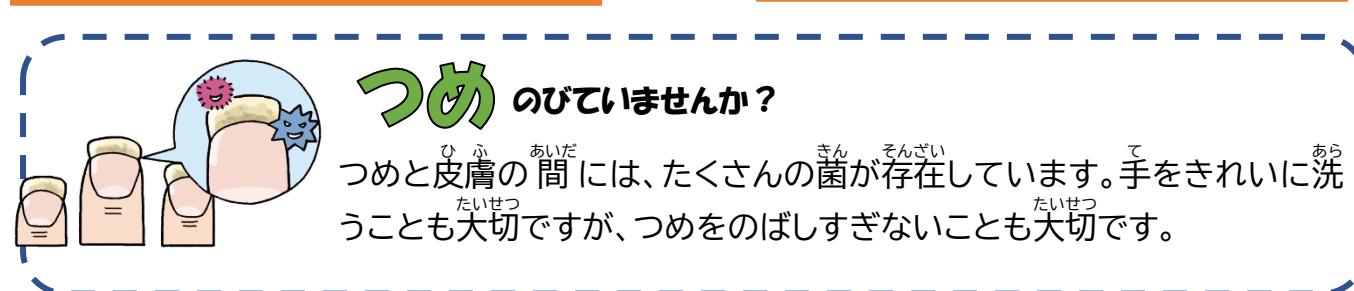


③ゆびの間、ゆび先、手首もわすれず
に洗いましょう



つめ のびていませんか？

つめと皮膚の間に、たくさんの菌が存在しています。手をきれいに洗うことも大切ですが、つめをのばしすぎないことも大切です。



STOP！手をふくのはハンカチで！

手を洗ったあと、かみの毛や服で手をふいていませんか？自には見えませんが、かみの毛や服にはたくさんの菌がついています。せっかく手を洗ったのに、また菌がついては手洗いの意味がありませんね。手洗いのあとは、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。

かぜ予防にといたい栄養素と食べ物

かぜを予防するためには、食事をしっかりとって抵抗力を高め、じょうぶな体をつくることが大切です。

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る

