

給食だよ！



まいにち 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しやすい季節です。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 **正しく手を洗おう！**



★み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、せっけんをつけます



20秒～30秒かけて洗おう!

②手のひら、手のこうを洗います



5回ずつ洗うと good!



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☆

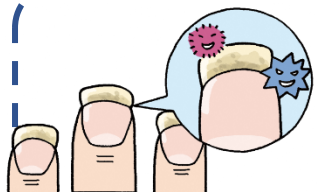


③ゆびの間、ゆび先、手首もわすれずに洗きましょう



つめのびていませんか?

つめと皮膚の間には、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。



ストップ！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？目には見えませんが、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。

かぜ予防にとり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のが大切です。

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



たまご



大豆

大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

ほうれん草



ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ

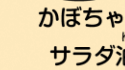


じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ



サラダ油



サケ



アーモンド